

Выводы:

1. Электронные сигареты вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, которая может быть сильнее, чем при употреблении обычных табачных изделий.

2. Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению ЭС, рискуют стать «двойными» курильщиками, принося двойной непоправимый вред своему организму.

3. Потребление ЭС сводит на «нет» все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Если Вы решили бросить курить, то за квалифицированной медицинской помощью при отказе от курения можно обратиться:

Государственное учреждение здравоохранения «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д.21, тел. «горячей линии»: 8-(4872) 36-63-49, тел. доверия: 8-(915) 780-90-32, тел. регистратуры: 8-(4872) 55-76-88.


Центры здоровья и кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, которые функционируют на базе поликлинических отделений государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация на сайтах).

Всероссийский бесплатный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака: тел. 8-800-200-0-200

Сайт Минздрава РФ по здоровому образу жизни: takzdorovo.ru

Дополнительную информацию можно получить в ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина» по тел. 8-(4872)35-24-74.

Министерство
здравоохранения
Тульской области



**Электронная
сигарета -
польза
или вред?**

В последние годы особую популярность среди молодежи приобрели электронные сигареты (ЭС). Производители этих изделий рекламируют их как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости.

Электронная сигарета была изобретена в начале нынешнего века в Гонконге. И уже через десять лет - это новомодное изобретение, стало популярным среди курильщиков во всем мире. Их рынок в США и странах ЕС растет, несмотря на то, что продажа табака в этих регионах мира постоянно сокращается.

Однако, многие из курильщиков даже не интересуются, вредны ли для здоровья электронные сигареты, считая, что при таком курении не происходит горения, устройство парит, а не дымит. Давайте разберемся, так ли безвредны электронные сигареты?

Что входит в состав курительной жидкости?

В состав курительной жидкости входят следующие основные вещества: никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические добавки и вода. При этом пропиленгликоль и глицерин используются для растворения ароматизаторов и образования пара, имитирующего дым.

Никотин является основным компонентом, как в обычных сигаретах, так и в электронных сигаретах. Это наркотическое вещество с сильным действием. Никотин чрезвычайно опасен для человека, так как он является ядом для сосудов и сердца. При многократном употреблении никотин вызывает физическую и психическую зависимость. Поэтому целесообразность использования его в устройстве, которое создано якобы для отказа от курения, очень сомнительно. Количество же никотина в некоторых «крепких» разновидностях жидкостей для курения может достигать 25 мг на один миллилитр. При неумеренном или неправильном использовании ЭС может возникнуть отравление никотином, т.к. смертельная доза никотина для человека составляет 100 мг.

Длительное употребление никотина может вызвать:

- Повышенный уровень глюкозы в крови (гипергликемию)
- Повышенный уровень артериального давления
- Атеросклероз сосудов
- Сердечно-сосудистые заболевания (тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда).

Многочисленными исследованиями установлено, что аэрозоли ЭС могут содержать и такие токсичные и канцерогенные вещества (способствующие развитию онкозаболеваний), как карболовые соединения, нитрозамины, тяжелые металлы (свинец, олово, медь, хром, никель). Содержащийся в жидкости для заправки ЭС сульфат никотина является мощным нейротоксином, который ранее использовался для борьбы с бытовыми насекомыми и был запрещен из-за его высокой токсичности.

Много вопросов вызывают и ароматические добавки, содержащиеся в жидкости для курения. У разных производителей они отличаются и до настоящего времени никак не регулируются.

Компонентом электронных сигарет является глицерин. Это трехатомный спирт, сладкий на вкус. Вещество применяется в пищевой промышленности, как добавка в некоторые пищевые продукты для повышения их вязкости. Глицерин сам по себе имеет низкую токсичность. Однако в некоторых случаях пары глицерина могут раздражать верхние дыхательные пути и являться причиной аллергии.

В электронные сигареты добавляется также пропиленгликоль. Это вещество представляет собой бесцветную, вязкую жидкость почти без запаха. Пропиленгликоль применяют в электронной сигарете для растворения ароматизаторов и раздражения верхних дыхательных путей. В больших дозах пропиленгликоль угнетает центральную нервную систему и может привести к повреждению почек.

В настоящее время состав жидкостей для ЭС не регулируется никакими стандартами и заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости, поэтому трудно узнать, что на самом деле содержится в электронных сигаретах.

Как электронная сигарета влияет на окружающих?

При курении ЭС в закрытом помещении, воздух насыщается никотином и другими высокотоксичными и канцерогенными веществами, которые опасны как для самого курильщика, так и для окружающих людей, особенно беременных женщин и маленьких детей.

Следует также знать, что по существующему российскому законодательству (Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака») потребление всего, что имитирует курение в общественных местах, запрещено.

Молодые люди часто пользуются одним из распространенных мифов об электронных сигаретах, которые якобы помогают справиться им с никотиновой зависимостью от обычных сигарет. Однако до настоящего времени отсутствуют установленные факты, доказывающие эффективность использования ЭС в качестве средства лечения табачной зависимости. Напротив, имеются многочисленные научные данные, свидетельствующие, что треть подростков, попробовавших ЭС ради любопытства и прежде никогда не куривших, быстро становятся потребителями как ЭС, так и традиционных табачных изделий, т.е. становятся «двойными» курильщиками.

