




# ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

- Электронная сигарета – это электронное устройство, похожее на обыкновенную сигарету и позволяющее имитировать процесс курения.



- Упаковка от электронных сигарет включает сменный картридж и зарядное устройство.
- В корпусе сигареты установлена батарейка и крошечный парогенератор, весь механизм активизируется, как только вы делаете «затяжку».



- 
- В процессе курения генерируется пар, содержащий в себе дозу никотина. При вдыхании пара никотин в организм человека доставляется «затяжкой» сигареты и вдыханием дыма с последующим выдыханием. Обычная электронная сигарета оснащена светодиодом, визуальюно имитирующим тление табака.

- Крепость и вкус сигареты зависят от электронных «фильтров», в которых и содержится никотин и ароматизирующие вещества. Фильтры откручиваются от основного корпуса и легко заменяются. Один фильтр эквивалентен 15–50 сигаретам.



- Начав курить электронную сигарету, человек испытывает положительные эффекты – уходит запах дыма изо рта и от рук, улучшается общее самочувствие, дышать становится легче, вкус пищи становится ярче, проходит одышка. Также плюсом электронной сигареты является возможность курения там, где это запрещено – она не горит и не пахнет.

- Электронная сигарета не содержит смолы и продуктов горения, то есть является менее вредной, чем обычная сигарета, и от курения электронных сигарет не желтеют зубы, а кожа не грубеет и не стареет, как от обычных сигарет.



- **Чем опасны?**
- Явными минусами электронных сигарет считается признанный факт – после перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а лишь появляется психологическая зависимость от нового вида курения.





- Экономии от электронной сигареты нет, зачастую человек начинает курить даже больше – из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.




- Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.



- Кроме этого, имитация дыма в виде пара может раздражать окружающих чисто психологически из-за визуального сходства с сигаретным дымом.





- 
- Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

- В состав жидкости, испарение которой имитирует табачный дым, входит пропиленгликоль. Он может вызвать аллергические проявления и даже блокировать дыхание курильщика. Есть данные, что у некоторых курильщиков возникли проблемы с лёгкими и горлом.




- Французское агентство по санитарному надзору за продукцией медицинского назначения (Afssaps) ещё в 2011 году опубликовало рекомендации, в которых настоятельно советовало воздержаться от использования электронных сигарет.

- 
- Фактически, несмотря на многочисленные клинические исследования, единой позиции относительно влияния электронных сигарет на здоровье нет. С одной стороны, употребление этих сигарет связано с неблагоприятными последствиями для здоровья,
  - особенно – у детей.
- 

- В зависимости от содержания никотина в картриджах, электронные сигареты могут даже вызвать никотиновую зависимость у тех, кто до этого не был курильщиком.





- 
- Выходит, что сами по себе электронные сигареты не безопасны и не изучены в достаточной мере, но они безопаснее обычных сигарет: приносят меньший вред окружающим и производят меньше токсичных компонентов табачного дыма.