**УЧЕНЫЕ ОБОСНОВАЛИ ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ**

         Известно, что непоправимый вред организму курильщика наносит прежде всего никотин. Однако ученые также выяснили, каким образом температура, тип и длительность эксплуатации ингалятора влияют на уровень вредных выбросов. Пресс-релиз исследования, подтверждающего опасность вейпинга, опубликован на сайте EurekAlert.
Химики продемонстрировали, что термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.
Кроме того, исследователи обнаружили, что в паре содержится 31 вредное химическое соединение, в том числе окись пропилена и глицидол, которые являются канцерогенами.

**ЧЕМ ВРЕДНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ**

Центр профилактики и контроля заболеваний США провел ряд опытов на животных, которые показали, как никотин влияет на развивающийся мозг. Оказалось, воздействие никотина от электронных сигарет повреждает у животных те области мозга, которые отвечают за развитие мышления, языковых навыков, а также за кратковременную и долговременную память. Доклад на эту тему доктора Макафи и его коллег был опубликован в журнале American Journal of Preventive Medicine.
В разных видах электронных сигарет содержится разное количество никотина. В них может быть половина того количества, которое содержится в обычных сигаретах, а может быть ровно столько же наркотика.
Для подростков и беременных женщин электронные сигареты так же вредны, как и обычные. Попадая в кровь беременных женщин, никотин электронных сигарет воздействует на плод.
Точно так же, как и при курении обычных сигарет, используя электронные сигареты, подростки могут подвергнуться зависимости от никотина - наркотического яда, который вреден для развития мозга.
В рекламе часто говорится о положительных сторонах электронных сигарет. Американские ученые уверены, что это миф. Реклама формирует моду на электронные сигареты, особенно среди молодежи, которая недооценивает их вред.
Ученые полагают, что на электронные сигареты должны распространяться все ограничивающие курение правила, которые действуют в случае обычных сигарет. Кроме того, следует ограничить их рекламу и, наоборот, принять меры, способствующие отказу от их употребления среди подрастающего поколения.

**ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА: ОТЗЫВЫ ВРАЧЕЙ**

         Сегодня электронные сигареты преподносят, как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные отзывы об электронных сигаретах - это понятно, производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода. Вот и печатаются на многих сайтах статьи на тему «Электронная сигарета: отзывы врачей», но лично у меня складывается впечатление, что эти отзывы пишут сами производители электронных сигарет, а не врачи. В этих «отзывах врачей» сплошные плюсы, и умалчивается самое главное.
Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина. Никотин - основное вещество, содержащееся в сигаретах, как обычных, так и электронных, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Кроме того, никотин способствует сужению кровеносных сосудов, из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность, а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации).
Производители электронных сигарет утверждают, что их сигарета поможет человеку бросить курить. Давайте разберемся с этим. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость - это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере - к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. Постепенно электронная сигарета заменит обычную, и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.
Производители электронных сигарет «темнят» с точным составом картриджей, что там намешано и сколько там никотина, известно только им.

**Выводы:**
- Заменив обычные сигареты электронными, курильщик не избавится от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь, удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.
- Считая, что электронные сигареты безвредны, курильщик может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет смертельная привычка с модной, электронной штуковиной в зубах.
- Всемирная Организация Здравоохранения в данный момент не располагает точными сведениями о составе и вредности электронных сигарет, лишь только производители (Китай, США и др.) утверждают о безвредности электронных сигарет.
- Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не причиняет вред некурящим.
- Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести мгновенный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.
- Категорически против электронных сигарет высказалось и американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA). Они взяли на анализы картриджи электронных сигарет и обнаружили там канцерогенные вещества, а также грубые расхождения о составе картриджей.
- На зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании. Основные поставщики электронных сигарет - это Китай и США. Зачем нам вкладывать деньги в потенциальных противников? Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!

Бросайте курить - это сохранит здоровье вам и вашему потомству!

**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ПРИВОДЯТ ПОДРОСТКОВ К ОБЫЧНЫМ СИГАРЕТАМ**

         Вейпинг или курение электронных сигарет набирает популярность среди подростков. Вредное увлечение превратилось для молодых людей в площадку для формирования культуры курения. Согласно статистике, многие подростки до электронных сигарет не курили вовсе.
Изначально считалось, что электронные сигареты помогут людям постепенно отказываться от никотина. Оказалось, что все не так просто. «Использование электронных сигарет молодежью, которая раньше не курила, может привести к поражению мозга подростков, возникающее из-за испарения жидкостей и ароматизаторов, присутствующих в электронных сигаретах», - говорят ученые.

**ДЫМ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ МЕНЯЕТ ЛЁГКИЕ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ**

         Вкусовые добавки, которыми производители электронных сигарет начиняют эти курительные устройства, меняют работу клеток легких на клеточном уровне, что негативно сказывается на их работе, заявили медики на международной конференции Легочного сообщества США.
"Эффекты от действия на легочную ткань различных химических компонентов, содержащихся в испарениях электронных сигарет, пока остаются малоизвестными для нас. Мы выяснили, экспериментируя на культурах тканей человеческих легких, что пять из 13 изученных нами вкусовых добавок в целом негативно действовали на их клетки", — заявила Темперанс Роуэлл (Temperance Rowell) из университета Северной Каролины в Чапел-Хилле (США).
В ходе этих опытов Роуэлл и ее коллеги подвергали клетки легких действию дыма электронных сигарет разных марок на протяжении или получаса, или целых суток. И в том и в другом случае был зафиксирован ряд негативных эффектов, сила которых росла по мере длительности пребывания в пару электронных сигарет.
Самые заметные негативные эффекты были зафиксированы для сигарет, обладавших ароматом ментола, бананового пуддинга и коричных конфет, тогда как пар электронных сигарет без наполнителя не вызывал серьезных изменений. Изменения в работе клеток наблюдались даже в том случае, когда медики удаляли никотин из испаряемой смеси.
Как полагает Роуэлл, подобные результаты свидетельствуют о том, что производители электронных сигарет не проверяют вкусовые наполнители на безопасность и не соблюдают даже элементарные нормы безопасности. Сейчас ее лаборатория проводит дополнительные тесты с этими добавками, пытаясь выяснить, какие из их компонентов отвечают за негативные изменения в работе клеток.
При этом люди, которые курят электронные сигареты, свято верят, что это практически безвредная привычка, и курят порой намного чаще, чем классические курильщики, что приводит к еще большему ухудшению здоровья. Помимо этого стоит обратить внимание на то, что мы далеко не всегда знаем, из чего конкретно сделаны заправки для электронных сигарет. Я думаю, что на любой официальной торговой точке, где их продают, вам предоставят необходимую документацию. Но проводились ли полноценные исследования того, как эти жидкости влияют на здоровье человека? Лично у меня есть определенные сомнения. И конечно, особенно опасны «жидкости», которые создают любители электронных сигарет самостоятельно. Результат такой самодеятельности просто непредсказуем.

**Опасность употребления насвая
Долгосрочные последствия потребления насвая**

1.80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая. Сайт  http://nasvay.host.net.kg/ встретит вас баннером «Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком».
2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными  инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.
3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи  подтверждают: то же самое происходит в организме человека: страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт.  Длительный прием насвая может привести к язве желудка.
4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Специалисты из  Кыргызстана, где потребление насвая распространено давно, высказывают мнение, что эта форма табака более вредна, чем курение  сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку pотовой  полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.
5. Казахстанские наркологи считают, что в некоторые порции насвая могут добавляться иные наркотические вещества, помимо табака.  Таким образом, у потребителей насвая может развиться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других  химических веществ.
6. Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии -  снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью,  постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.
7. У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных  ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, ак жевательную резинку, то нет никакой гарантии, что в  ближайшем будущем он не попробует сильные наркотики.
8. Потребители сообщают о разрушении зубов. Насвай делается из такого подозрительного сырья, что, знай его приверженцы о его  составе, едва ли они решились бы взять его в рот. Главным компонентом насвая является табак, и это является основным аргументом  тех, кто утверждает, что насвай не вреднее обычных сигарет. Но если сигаретная продукция проходит жесткий санитарный контроль, то  за изготовлением насвая никто не следит. В него добавляют мышиные и куриные экскременты, масло, специи… В любом виде насвай  выглядит и пахнет просто омерзительно, к нему даже не хочется притрагиваться.
Насвай не курят, а рассасывают, закатывая его под губу. И если курение грозит раком легких, то прием насвая – раком губы и гортани.  Каждый компонент насвая наносит отдельный вред организму: например, щелочь повышает скорость усвоения никотина, помет и  известь разъедают слизистую.Врачи предупреждают: насвай – это первый шаг на пути к тяжелым наркотикам. Если вы с легкостью подсаживаетесь на него, то где  гарантии, что не решитесь попробовать что-нибудь сильнее в поисках большего кайфа? Производители иногда добавляют в насвай  наркотические вещества с целью сформировать у клиентов не только психологическую, но и физическую зависимость.
Хорошая новость заключается в том, что бросить насвай можно самостоятельно. Но от вас потребуется немало усилий, ведь в первое  время будет очень хотеться еще один последний раз поддаться искушению. Чтобы в минуты душевной слабости не вернуться к  наркомании, уничтожьте все запасы насвая, если они у вас есть. Прекратите любые контакты с   продавцами насвая. Они не интересуются  вашим счастьем и здоровьем, их цель – заработать на вас как можно больше денег.

**О  вреде снюса**

Главный миф, касающийся снюса, заключается в том, что он помогает уменьшить тягу к никотину или даже бросить курить. Вероятно, он может снизить желание закурить сигарету, но впоследствии у человека появляется новая привычка — закладывать табак за губу. Таким образом, формируется психологическая зависимость от употребления вещества.
Не стоит забывать про то, что снюс содержит гораздо больше никотина, чем сигареты. Регулярное употребление этого вещества вызывает сильнейшую никотиновую зависимость даже у людей, которые держат вещество во рту не дольше 5-10 минут.
В состав снюса входит:

* **табак** - вызывает раздражение слизистой рта и гортани. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы.
* вода,
* поваренная соль,
* сода.

 Переход с курительного табака на жевательный сравним с заменой героина на кокаин. В попытке слезть с одного наркотика человек переходит на другой, получая еще большую привязанность к новому веществу.
В составе снюса присутствует 28 канцерогенов. Все эти вещества даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы.
По информации онкологического общества США, у потребителей жевательного табака в 50 раз чаще выявляется рак десен, щек, внутренней поверхности губ. Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса. Однако из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки трансформируются в раковые.
После всасывания в слизистые канцерогены из жевательного табака попадают в кровь, с которой разносятся по всему телу. Поэтому онкологический процесс может возникнуть не только в ротовой полости, но и в любой другой части организма. Чаще всего страдают желудок, кишечник.