# Вредны ли электронные сигареты?

В настоящее время появилась новый современный способ отказа от курения – электронные сигареты для тех, кто не может совладать с этой вредной привычкой. Производители утверждают, что они не наносят никакого вреда для организма. Но так ли это? Чтобы понять, какой вред от электронных сигарет, нужно, прежде всего, знать, что же это такое. Электронная сигарета это устройство, содержащее дисперсионную ароматизированную жидкость, включающую никотин. Его содержание может быть различным, в зависимости от вида продукта. Благодаря парогенератору жидкость распыляется ультразвуковым способом, создавая пар, похожий на табачный дым. Несмотря на положительные отзывы об этом продукте, эффект от использования электронных сигарет навряд ли можно назвать положительным. Американские специалисты приводят достаточно убедительные доводы в вопросе о том, какой вред от электронных сигарет получает курильщик. Картриджи этого устройства содержат некоторое количество никотина, который попадая в легкие, а затем в кровь, быстро всасывается и попадает в мозг. При взаимодействии с центральной нервной системой, никотин обуславливает возникновение зависимости, а также влияет на все органы тела, вызывая массу различных заболеваний. Используя это устройство, человек не освобождается от самой, пожалуй, главной проблемы – психологической и физической зависимости от курения. Меняется только сам предмет, но не отношение к нему. Современная реклама говорит об очищенном никотине и приятных на вкус добавках, но от этого пользы здоровью не прибавляется. Использование электронных сигарет вместо обычных не меняет самой сути. Кроме того при подробных исследованиях было выявлено наличие в некоторых картриджах электронных сигарет токсичных веществ, приносящих организму человека вред. Также изучение данной продукции показало, что при применении таких сигарет могут выделяться канцерогенные и другие вредные для здоровья вещества. В обсуждении вопроса о том, какой вред от электронных сигарет может получить человек, важную роль играет то, что на сегодняшний день Всемирная Организация Здравоохранения не имеет точных данных об их составе. Поэтому, если вы действительно решили бросить курить, то лучше совсем отказаться от этой привычки, нежели просто поменять форму. Для человека, решившего перейти с курения на парение, весьма важным является вопрос, вредны ли электронные сигареты для здоровья. Чтобы дать на него ответ, проще всего было бы обратиться к данным исследований. Несмотря на то, что, в настоящее время результаты долгосрочных экспериментов недоступны, данные предварительных испытаний свидетельствуют о том, что е-сигареты не несут опасности для здоровья человека. По наблюдениям ученых, то, насколько вредны электронные сигареты, **зависит от качества арома-никотиновой жидкости**, находящейся в картриджах. Устройства, которые выпускаются под контролем производителя, не содержат вредных примесей. В них единственным веществом, способным оказывать влияние на здоровье человека, является никотин. А вот электронные сигареты подпольного производства могут быть очень опасны. Ведь из-за отсутствия контроля их качества, в составе арома-никотиновой жидкости могут присутствовать различные примеси, в том числе канцерогены. Поэтому, при приобретении устройств, рекомендуется обращать внимание на их изготовителя. Электронные или обычные сигареты – что вреднее? В последнее время в сети Интернет можно найти информацию о том, что электронные сигареты вреднее обычных. Чтобы опровергнуть или подтвердить этот факт, стоит изучить состав пара, который вырабатывается в процессе е-курения. В настоящее время установлено, что в [составе жидкости электронных сигарете](http://www.denshitabaco.ru/stati/sostav-jidkosti-elektronnoy-sigareti)   имеются следующие элементы: вода; никотин; пропиленгликоль; глицерин. О вреде **никотина** сказано уже очень много. Но, почему же это вещество присутствует в составе жидкости устройств? Все дело в том, что в рамках никотинозаместительной терапии, его наличие необходимо, прежде всего, курильщику. Ведь благодаря присутствию никотина, человек легче переживает отказ от табака. Стоит заметить, что в этом смысле е-сигареты не опаснее никотиновых пластырей, жевательных резинок. **Пропиленгликоль и глицерин** являются безвредными пищевыми добавками. Они используются не только в производстве устройств. Также их применяют в пищевой, косметической промышленностях. В 2011 году ученые из **FDA** выдвинули предположение о том, чем вредна электронная сигарета, ориентируясь на состав жидкости. Они заявили, что в некоторых устройствах были обнаружены диэтиленгликоль и нитрозамины. Однако, точка зрения представителей ассоциации здравоохранения подверглась немалой критике. Обнаруженные вещества не несут существенной опасности для здоровья человека. Плюс ко всему, они содержатся в различных продуктах питания, средствах личной гигиены. В составе обычной табачной продукции ученым удалось отыскать гораздо большее количество компонентов. По данным исследований в дыме сигарет, кроме никотина, содержится 4000 вредных веществ. Из них: около 70 канцерогенов, способных вызывать рак, смолы, твердые и газообразные вещества, провоцирующие развитие заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой и иных систем организма. Если ориентироваться на состав, становится понятно, что сигареты гораздо более безопасны в сравнении с обычными. Несмотря на подобные преимущества, не стоит думать, что устройства абсолютно безопасны. Это не так. Парение запрещено для некурящих людей, беременных женщин и детей. Также на вопрос, вредно ли курить электронные сигареты, можно ответить положительно, если у потенциального курильщика имеются серьезные нарушения здоровья. Итак, электронные сигареты могут быть опасны только в том случае, если курильщик приобретает низкокачественное устройство или жидкость для заправки от непроверенного производителя. Ведь в этом случае нельзя быть полностью уверенным в том, что состав жидкости электронной сигареты не содержит вредных соединений и примесей.