

## Так ли безвредны электронные сигареты?

Многие считают, что курение электронных сигарет безвредно для здоровья и помогает бросить курить, но это заблуждение.

Электронные сигареты, точнее жидкость для их заправки, содержит никотин и еще ряд других веществ: пропиленгликоль, различные ароматизаторы и глицерин, влияние которых на организм в сочетании с никотином еще достаточно не изучено, однако в последнее время появляются противоречивые данные. В составе катриджей электронных сигарет были обнаружены канцерогены и тяжелые металлы, вред которых научно доказан, но отсутствие обязательной сертификации для электронных сигарет не позволяет контролировать содержание в них вредных веществ. Различные ароматизаторы могут вызвать аллергию. Переносимость запаха электронной сигареты у всех индивидуальная, что может доставлять дискомфорт для тех, кто подвергается пассивному курению.



Продающие электронные сигареты компании утверждают, что они помогают постепенно отказаться от курения, но далеко не всем это удается. Электронную сигарету, в отличие от обычной (которая в течении 2-3 минут сгорает), можно курить неограниченное количество времени и раз, и человек не замечает, сколько он выкуривает. И вместо того, чтобы отказаться, человек меняет один вид зависимости на другой.

Приятные ароматизаторы с запахом кока-колы и различных фруктов, отсутствие запаха изо рта и от одежды делают курение модным, особенно среди подростков.

Курение электронных сигарет также формирует как психологическую, так и физическую (из-за входящего в их состав никотина) зависимость. Никотин также был обнаружен и в так называемых «безникотиновых» фильтрах. Поэтому не поддавайтесь рекламе и помните, что намного легче начать, чем потом бросить!!!!

Врач-гигиенист  
отдела общественного здоровья  
УЗ «МЗЦГЭ»

С.С. Кадушкина