



Электронная сигарета



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА

Электронная сигарета – это электрическое устройство, целью которого является употребление различных веществ путем их вдыхания. В электронных сигаретах используют жидкости, как с никотином, так и без никотина. Речь не идет о медицинском устройстве.

Статистика показывает, что количество людей, употребляющих как обычные, так и электронные сигареты, в Эстонии уменьшается. Несмотря на это, именно электронные сигареты, по-прежнему, вызывают много разговоров и противоречивых мнений.

Если влияние обычных сигарет изучалось на протяжении многих десятилетий, то вред для здоровья,

Курение является вредной привычкой, несмотря на то, используете ли Вы обычную сигарету или её электронную версию. Также электронную сигарету не рекомендуется использовать для отказа от курения обычных сигарет.



оказываемый в результате длительного курения электронных сигарет, еще невозможно оценить.

Важная информация об электронной сигарете

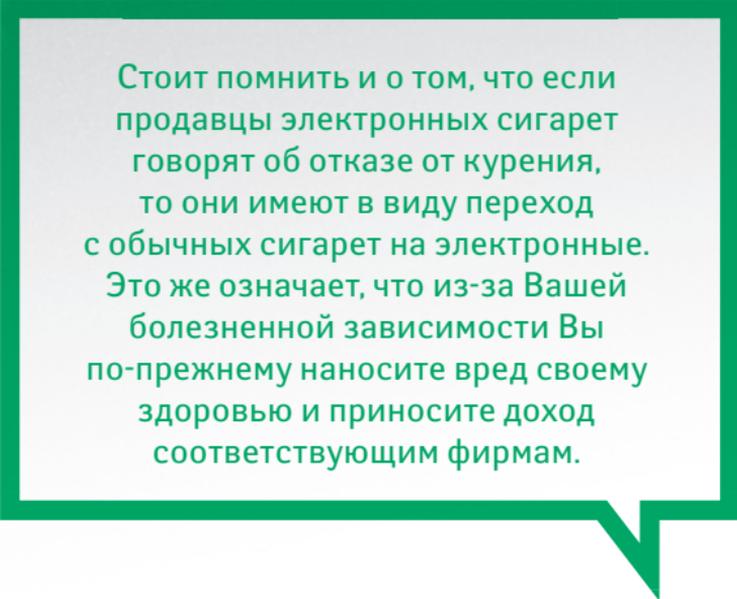
- Электронная сигарета не является безопасной для здоровья.
- Подводя итоги нынешних исследований, можно сказать, что электронная сигарета не является эффективным вспомогательным средством для отказа от курения. В никотин-заместительной терапии используют, например, никотиновые пластыри, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями. Также от них будет легче отказаться после двухмесячного периода отвыкания.
- Электронную сигарету запрещено использовать несовершеннолетним.
- В январе 2018 года курение электронной сигареты запретили в тех же местах, где нельзя курить и обычные сигареты, в т.ч. в местах общественного питания, магазинах, учреждениях обслуживания, производственных и складских помещениях, а также в школах и на их территориях.



Электронная сигарета не является безопасной для здоровья

Курильщики электронных сигарет, они же вейперы, как их называют среди продавцов электронных сигарет, конечно, хотели бы верить, что электронная сигарета не оказывает вреда на их здоровье, но ученые не могут этого подтвердить. Электронная сигарета, так же, как и обычная, содержит опасные для здоровья вещества, и её употребление может вызывать различные болезни.

То, какое именно воздействие оказывает на здоровье электронная сигарета, зависит от строения устройства, его мощности, используемой жидкости и веществ, входящих в её состав, а также от привычки курения электронной сигареты, то есть вейпинга.



Стоит помнить и о том, что если продавцы электронных сигарет говорят об отказе от курения, то они имеют в виду переход с обычных сигарет на электронные. Это же означает, что из-за Вашей болезненной зависимости Вы по-прежнему наносите вред своему здоровью и приносите доход соответствующим фирмам.

Тема электронных сигарет затрагивает интересы многих сторон, поэтому необходимо критично относиться к информации, распространяемой по поводу этого устройства. Для защиты своей точки зрения применяют как демагогию, так и плохо организованные исследования. Содержание немало количества рекламных приемов является сомнительным с этической точки зрения. Например, уже и то, предусмотрена ли жидкость для электронной сигареты со вкусом жвачки для курильщика со стажем, который хочет отказаться от своей пагубной привычки ...

Рекомендации тем, кто хочет отказаться от употребления электронной сигареты

- Не оставляйте электронную сигарету в руках на несколько часов! Если сигарету Вы выкуриваете за несколько минут, то аккумулятор электронной сигареты держит заряд долго, и возникает опасность, что незаметно для себя Вы будете употреблять электронную сигарету в очень большом объеме.
- Как в случае обычной, так и электронной сигареты, речь идет во многом о привычке, и её использование необязательно зависит от потребности в никотине. Следите за собой и постарайтесь не использовать электронную сигарету в ситуациях, когда обычно она являлась её неотъемлемой частью, например, вместе с утренним кофе или во время ожидания автобуса.
- Если Вы говорите себе, что используете электронную сигарету только с целью отказа от курения, то после того, как Вы бросили курить, течение короткого времени Вы должны отказаться и от употребления электронной сигареты. В противном случае Вы просто замените один способ никотиновой зависимости на другой, и одни риски для здоровья – на другие.

Почему отсутствуют результаты долговременных исследований о воздействиях электронной сигареты?

Для проведения долговременных исследований требуется определенное количество людей, употреблявших электронную сигарету на протяжении длительного времени – нескольких десятков лет. Однако она находится в продаже всего 10-15 лет. Еще столько же и даже больше времени должно пройти прежде, чем можно будет оценить заболеваемость и смертность людей, употребляющих электронные сигареты.

Болезнь не возникает после одной выкуренной





сигареты, она формируется годами. Опыты, проведенные с использованием человеческих клеток, неоднократно доказывали, что на клеточном уровне электронная сигарета запускает те же процессы, что и обычная сигарета. Мы их непосредственно не ощущаем, но именно процессы на клеточном уровне играют важную роль в формировании болезни.

Правда ли то, что с электронной сигаретой я вдыхаю только водяной пар с никотином?

Нет, это не соответствует действительности. В случае жидкости для электронной сигареты речь идет о разнообразной химической смеси, в которой также встречаются, например, карбонилы (метанол, ацетон и т.д.) и металлы. Называть данную смесь водяным



паром является неверным даже тогда, когда жидкость не содержит никотин. Зачастую в электронных сигаретах содержатся вещества, в случае которых производитель предоставляет информацию, что они есть в каком-то списке разрешенных веществ. Не стоит давать вводить себя в заблуждение, так как одно и то же вещество может по-разному влиять при разном употреблении. Например, некоторые вещества, которые разрешено использовать в пищевой промышленности в качестве приправы, при регулярном вдыхании все же являются опасными.

Электронная сигарета содержит меньше веществ, чем сигарета. Означает ли это, что электронная сигарета более безопасная?

Вероятно, электронная сигарета содержит меньше различных ядовитых веществ, чем присутствует в дыме обычных сигарет, но, тем не менее, дозы являются достаточными для нанесения вреда здоровью. Состав дыма электронной сигареты очень различается в зависимости от конкретной марки, например, доля различных металлов (свинец, хром, никель) может варьироваться в несколько сот раз. Прежде всего, за токсичностью электронной сигареты стоят используемые в ней различные вкусовые и ароматические вещества.

С точки зрения здоровья значение имеют также размер частиц вещества, совместное действие с другими веществами и запуск конкретного механизма.

Если я заменю несколько сигарет в день на электронную сигарету, снизятся ли риски для моего здоровья?

В случае рисков для здоровья, оказываемых в результате курения, более важным фактором, чем количество выкуриваемых в день сигарет, является стаж курильщика. Даже 1-5 сигарет достаточно для нанесения вреда здоровью. Употребление сигарет и электронной сигареты вместе означает, что помимо обычного дыма в организм попадают также вещества, которые содержатся в электронной сигарете, и в результате их смешения в свою очередь могут образовываться вредные для здоровья комбинации веществ.

Является ли никотин относительно безопасным?

Никотин – это психоактивное вещество, по своей сути стимулятор, который помимо вызывания зависимости оказывает негативное воздействие на развитие мозга, способствует образованию опухолей и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а также расстройства развития плода.

Почему ограничивают курение в общественных помещениях?

В о-первых, вблизи других людей нельзя курить из уважения к согражданам. При употреблении как



обычных, так и электронных сигарет выделяются опасные вещества, и у нас нет права подвергать опасности здоровье других людей в результате своей непосредственной деятельности.

Эта опасность не ограничивается лишь непосредственно вдыхаемыми веществами, а продолжается при отложении веществ в окружающей среде. В Эстонии уже выросло поколение, для которого курение в помещении общественного пользования уже не является нормальным явлением, и важно, чтобы мы смогли предотвратить ситуацию, когда курение для этих людей и следующих поколений снова станет нормальным делом.

Неважно, курите ли Вы сигареты или употребляете электронную сигарету, мы рекомендуем отказаться от этой зависимости, причиняющий вред здоровью.

Вы можете получить помощь на сайте **www.tubakainfo.ee** и у своего семейного врача или консультанта по отказу от курения.



tubakainfo.ee

