***Вред и польза электронных сигарет***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| |  | | --- | | О вреде такой технической новинки, как электронные сигареты, впрочем, как и об их пользе, идут жаркие споры между потребителями и биологами, химиками, медиками. Первым электросигарета нравится из-за отсутствия дыма и продуктов горения, что делает возможным курение абсолютно в любом месте и помещении.  Работники здравоохранения считают, что она не так безобидна, как кажется на первый взгляд, ведь в состав жидкости, которая используется для курения, входит тот же никотин и ароматизатор. Именно они наносят серьёзный вред для здоровья. Давайте разберемся вместе, каковы вред и польза электронных сигарет, и взвесим все «за» и «против».  **Лёгким дышится свободнее**  Во время курения электронных сигарет вы перестаёте дышать едкими и токсичными продуктами горения: угарный газ, смолы, цианиды, аммиак, бензол, тяжелые металлы и еще более 4000 вредных веществ – постоянные спутники обычных сигарет. Конечно, это в том случае, если в электросигарету не заправлен обычный никотиновый картридж, иначе все эти вещества будут продолжать отравлять ваш организм.  В результате исчезает кашель, который часто сопровождает курильщика, лёгкие начинают постепенно очищаться от накопившегося в них никотина, изменяется в лучшую сторону вкус и обоняние, значительно снижается риск развития рака лёгких и дыхательных органов.  **Окружающие вас люди не подвергаются опасности**  При использовании электросигарет вы не наносите вред окружающим вас людям, избавляя их от пассивного курения. Именно по этой причине электронные сигареты можно использовать в тех местах, где нельзя курить обычную сигарету – это общественный транспорт, ресторан, офис.  Электронная сигарета избавит вас и от необходимости жевать мятную пластинку, чтобы избавиться от едкого табачного запаха изо рта, а также в безопасности будут ваши руки и одежда.  **Отпадает надобность пепельницы и зажигалки**  Нет необходимости постоянно носить с собой зажигалку и иметь под рукой пепельницу. Исчезает угроза испортить сиденье в любимой машине или уютный диванчик дома.  Мы рассмотрели с вами преимущества электросигарет, теперь разберёмся с опасениями медиков.  **Вред от электросигарет**  Принято считать, что вред сигарет электронных, в сравнении с обычными сигаретами, незначителен. Однако доказать это на деле удастся только лишь спустя 10-20 лет, после того, как этот продукт пройдет проверку временем. К тому времени электрокурильщики пройдут тщательное и всестороннее обследование по поводу нанесённого электросигаретами вреда здоровью. Однако уже сейчас некоторые факты заставляют насторожиться.  **Возможность передозировки никотина**  Очень часто курильщики, которые перешли с обычных на электронные сигареты, жалуются на то, что им не достаточно ощущений, которые происходят в результате вдыхания табачного дыма. Дело в том, что электронные сигареты имеют пар, а не дым. И потому дым от обычных сигарет и пар от электронной сигареты серьёзно различаются по производимому эффекту. Некоторые курильщики пытаются вернуть прежние ощущения, и потому увеличивают крепость жидкости электросигарет, не задумываясь о том, что это может привести к опасным для жизни последствиям.  Еще одной ловушкой для электрокурильщиков является тяга к тому, чтобы курить как можно чаще и больше. Понимание того, что электросигарета практически безвредна для него и окружающих, и ее можно курить где угодно, зачастую играет с курильщиками этой электронной новинки злую шутку. В основном на этот крючок попадают те, кто использует жидкость или уже готовый картридж с минимальной дозой никотина. Курильщик расслабляется и начинает курить намного чаще, чем делал это раньше. И как следствие, головокружение, головная боль, тошнота, повышенное слюноотделение, боль в животе, диарея и выраженная общая слабость. Всё это – признаки передозировки никотина.  **Бросить курить вряд ли удастся**  В настоящее время современная реклама довольно часто говорит об электронной сигарете, как о средстве, которое позволяет избавиться от вредной привычки курения. Однако сами изобретатели этого электронного чуда своей целью ставили придумать такой аппарат, который бы позволил заядлым курильщикам не отказывать себе в удовольствии даже в условиях, когда жестко меняется законодательство в отношении курения. Так что, о том, чтобы облегчить процесс отказа от пагубной привычки, речи здесь не велось.  Действительно, курильщики могут в разы уменьшить вред, приносимый электронными сигаретами, если будут контролировать концентрацию содержащегося в них никотина, использовать картридж или жидкость с умеренным его содержанием. Но здесь ещё большую роль играет психологический фактор, так как привычку держать сигарету в руках, делать продолжительные затяжки, да и просто держать сигарету в руках во время важного разговора или какого-то действия, искоренить невозможно. Таким образом, можно уже говорить о психологической зависимости курильщика.  Кроме того, уже появились факты, которые говорят о том, что со временем вырабатывается психологическая зависимость и от электросигарет, так как привычка курения даже такой сигареты становится своеобразным ритуалом, а некоторые используют это как показатель своего статуса. Таким людям доставляет огромное наслаждение показывать всем, что они умеют выбирать нужные комплектующие, а также демонстрируют различные варианты смешивания жидкостей. На специальных форумах такие люди общаются друг с другом, делятся своим опытом, секретами и впечатлениями от новинок. Так что, ни о каком отказе от курения здесь речи не идёт.  На данный момент работники здравоохранения солидарны с производителями электросигарет только в одном: вреда электронные сигареты наносят существенно меньше, чем использование обычных сигарет.  Возможно, в не столь отдаленном будущем появятся такие сведения, которые либо подтвердят пользу этой чудо-новинки, заставят курильщиков обратить свои взоры в её сторону, либо, наоборот, навсегда её отвернут. Ну а пока решение о том, переходить ли на использование электросигарет взамен обычных, каждый из вас должен принять сам, взвесив хорошенько свои потребности, возможности и убеждения. | | |