



Электронные сигареты в последние годы стремительно набирают популярность во всем мире. Недавнее исследование, проведенное в США, показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить е-сигареты, увеличилось в три раза. Секрет популярности нового электронного девайса прост: производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям. Параллельно с электронными сигаретами в России широкое распространение получили кальяны – курительные приборы восточного мира. Непосвященным кальяны кажутся совершенно безопасными в отличие от обычных сигарет. Так ли безопасны е-сигареты и кальяны на самом деле?

Недавние исследования показывают, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – нейротоксический яд. Он не только способен убить лошадь, он разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в е-сигаретах есть пропиленгликоль – ядовитое вещество, обладающее канцерогенными свойствами, а еще – ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз. Пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие.

Однако это еще не все. Недавнее американское исследование показало, что электронные сигареты иногда взрываются. В Медицинскую школу Вашингтонского университета поступили 15 пациентов с ожогами в области лица, рук, бедер и паха из-за курения е-сигарет. Дело в том, что литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение

температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.

Не безвредна и другая альтернатива табакокурению – кальян. Казалось бы, дым от курительной смеси проходит через водяной фильтр, где должны осесть, если не все, то большая часть вредных веществ. Однако на деле в кальянном дыме во много раз больше угарного газа, чем в сигаретном. СО в триста раз быстрее, чем кислород, вступает в реакцию с гемоглобином и выключает эритроциты из процесса переноса кислорода. В результате организм человека испытывает кислородное голодание (гипоксию). Чтобы обеспечить приток кислорода к органам и тканям, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. А еще через курение общественного кальяна можно заразиться социально опасными инфекционными заболеваниями – туберкулезом и гепатитом. У кальяна общего пользования индивидуальный только мундштук, а сосуд с жидкостью — один на всех, где прекрасно размножаются палочки Коха, попавшие туда вместе с выдыхаемым воздухом или во время кашля больного человека.

Сайт "Здоровая Россия"