В последние годы все большее распространение приобретают электронные сигареты, или е-сигареты. Мы уже собирали экспертные мнения по этому вопросу, но возвращаемся к теме снова.

На этот раз выясним, можно ли верить рекламе, которая продвигает е-сигареты как эффективный способ отказа от курения.

Немного истории

Впервые электронные сигареты появились на китайском рынке в 2004 году. Их изобрел китайский фармацевт Хон Лик. В 2005–2006 годах различные модификации электронных сигарет вышли на мировой рынок.

Производители утверждают, что электронная сигарета позволяет получить аналогичные курению ощущения без специфического табачного дыма, который содержит более 4000 токсичных веществ.

На что это похоже?

Многие электронные сигареты выглядят, как обычные сигареты, сигары или трубки. Некоторые «маскируются» под шариковые ручки.

Большинство таких устройств – многоразовые, со сменными или заправляющимися картриджами и заряжаемыми аккумуляторами. Однако на рынке встречаются и одноразовые электронные сигареты.

Как это работает?

Е-сигареты, или электронные сигареты, представляют собой устройства, позволяющие получить дозу никотина в виде ингаляции. Испарение происходит при помощи атомайзера, работающего на батарейке. Он превращает жидкость, содержащую никотин и ароматические вещества, в пар.

Практически все электронные сигареты работают автоматически. При втягивании воздуха датчик активирует нагревательный элемент, который испаряет раствор, находящийся в сменном мундштуке. Светодиод, имитирующий огонек сигареты или трубки, сигнализирует, что устройство активно.

Один из основных элементов электронной сигареты – форсунка, которая нагревает

жидкость и превращает ее в пар. Но большую часть этого устройства занимает аккумулятор, который и придает электронной сигарете ее вес.

Что содержат картриджи?

В картриджах для электронных сигарет содержатся никотин и композиция ароматических веществ. Как правило, они растворены в пропиленгликоле или растительном глицерине. Эти вещества также входят в состав жидкости для медицинских ингаляторов и небулайзеров.

Управление по контролю за оборотом лекарственных средств и пищевых продуктов США признает пропиленгликоль «в целом безопасным» веществом и включает его в список GRAS.

Концентрация никотина в картриджах варьируется от нуля до 24–36 мг/мл. Последние значения считаются сверхвысокими и никогда не используются при отказе от курения.

Помогут ли бросить курить?

Сообщения о том, что электронные сигареты помогают бросить курить и снизить уровень пассивного курения, обычно содержат неофициальные данные или ссылки на мнения известных людей. Убедительных статистических данных по результатам их использования нет.

Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов крупных исследований, проведенных с участием добровольцев. Данные, которые в настоящее время используются для подтверждения эффективности электронных сигарет как средства отказа от курения, получены в ходе небольших «домашних» исследований научных центров.

Например, вот результаты опроса, проведенного среди 222 курящих американцев сотрудниками Школы общественного здравоохранения Бостонского университета. Треть опрошенных не курят других табачных изделий с тех пор, как приобрели электронные сигареты. По оценкам исследователей, никотиновые пластыри и жевательная резинка дают меньшую эффективность – только 12–18 процентов использующих их отказались от табака.

При этом сами исследователи сетуют на недостаточно репрезентативную выборку. Кроме того, они отмечают, что респонденты так и не смогли справиться с главной проблемой курения – никотиновой зависимостью.

Безопасны ли?

Организации здравоохранения и ученые во всем мире значительно расходятся во мнении по поводу безопасности использования электронных сигарет. К тому же из-за недостатка научных данных, медицинские и юридические аспекты использования этого устройства в разных странах сильно отличаются.

Например, в США электронные сигареты классифицируются как табачные изделия, и их продажа запрещена лицам, не достигшим 18 лет. В некоторых странах курение электронных сигарет в общественных местах запрещено наравне с употреблением любых табачных изделий.

Нужно отметить еще и то, что до сих пор нет единого стандарта на производство электронных сигарет, а их безопасность не проверена в лабораториях. Так, например, в американском штате Флорида мужчина получил ожоги лица после того, как его электронная сигарета взорвалась.

Также до сих пор нет единых стандартов для рецептуры жидкости, содержащейся в картриджах. Все, что добавляется туда вместе с никотином и пропиленгликолем,

остается на усмотрение производителя.

Самое важное

Статистических данных, подтверждающих эффективность электронных сигарет как способа бросить курить, до сих пор нет. Нет также и единого стандарта для производства самих устройств и жидкости для них.

Сайт "Здоровая Россия"