**ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ**

В последние годы медленно, но все же достаточно уверенно набирают популярность электронные заменители обычных сигарет. Связано это, прежде всего, с повальным желанием курильщиков бросить курить. Поэтому особо предприимчивые бизнесмены предложили электронные сигареты в качестве отличного способа бросить привычку. Компании-изготовители электронных сигарет отвечают на естественный вопрос, вредны ли электронные сигареты, отрицательно. Они лишь обращают внимание курильщиков на то, как легко с помощью такой сигареты те смогут отказаться от сигарет обычных. Также в рекламе электронной сигареты делается упор на то, что дым, то есть пар от нее, не пахнет, безвреден для окружающих, и что, наконец, курильщики смогут насладиться своим занятием и в общественном месте, не боясь при этом попасть под привлечение к ответственности за несоблюдение закона или нанести вред здоровью людей по близости. Так говорят изготовители. А вот, правы ли они, и стоит ли доверять их словам и покупать электронные сигареты, и пойдет речь в данной статье.

**ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА?**

Перед тем, как понять, какой вред от сигареты электронной грозит здоровью купившего ее, стоит сказать пару слов о том, что вообще она из себя представляет. Она являет собой разнообразного вида ингалятор, с помощью которого человек вдыхает в себя пар, содержащий никотин. Еще существует название электронная система доставки никотина (ЭСДН). Внешне электронные сигареты очень похожи на настоящие сигареты, трубки или сигары. Состоит из батарейного блока, испарителя, нагревательного элемента и жидкости, содержащей никотин и другие вещества.

**ПОМОЖЕТ ЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

Насколько соответствуют действительности слова производителей ЭСДН о том, что с ее помощью любой человек сможет бросить курить? Этот вопрос чуть ли не самый главный для курильщиков. На самом деле, косвенный ответ на этот вопрос был дан выше.

 **Жидкость, используемая в электронных сигаретах, содержит никотин, а ведь именно он и вызывает физическую зависимость от курения.**Отсюда вывод: человек не сможет бросить курить, он просто перейдет с курения обычных сигарет на электронную. Возможно, это не так плохо? Все-таки курильщик не будет получать еще целый букет вреднейших веществ, поступаемых вместе с дымом обычной сигареты. Здесь стоит подробнее остановиться на вреде именно никотина.

**ВРЕД ОТ НИКОТИНА**

Вред от [**курения электронных сигарет**](http://vrednye.ru/elektronnye-sigarety/kak-kurit-elektronnuyu-sigaretu-osnovnye-principy.html) соответствует вреду от никотина. А об этом сказано уже очень много. В двух словах, можно сказать, что никотин способствует сужению кровеносных сосудов, что ведет за собой большие риски инфаркта, инсульта, заболеваний почек, печени и т.д. **Кроме того, что очень важно знать, никотин способен вызвать мутацию клеток, при этом эта самая мутация будет передаваться по наследству**. Даже внучка курящей бабушки будет иметь такие мутации, влекущие за собой самые различные заболевания и уменьшение длительности жизни, даже при условии, что ее мать не курила. Отсюда вывод – назвать безвредным прибор, доставляющий в организм никотин, просто глупо. Электронные сигареты вредны сами собой, одним своим существованием. Звучит очень громогласно, но это факт.



**ВРЕД БЕЗНИКОТИНОВЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ**

Существуют такие сигареты и без никотина. Казалось бы, прекрасно, вот она панацея от курения. Но это не совсем верно. Для начала, стоит сказать о том, что очень часто состав курительной жидкости, вдыхаемой человеком во время процесса использования электронной сигареты, не соответствует заявленному. Это нарушение прав потребителя, это понятно, но по факту, вряд ли каждый покупатель пойдет устраивать экспертизу и выяснять, обманули ли его или нет. А в этой жидкости может содержаться очень сомнительные вещества, вредные для здоровья. Этот вопрос заслуживает изучения, и наверняка в ближайшие годы будет ужесточен контроль за производителями этих аппаратиков, но пока этого нет, и никто точно не может сказать, что именно вдыхает курильщик. Так что можно сказать, что [**вредны электронные сигареты даже без никотина**](http://vrednye.ru/elektronnye-sigarety/bez-nikotina.html).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С КУРЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ**

Одной из самых сложных задач в вопросе отказа от курения является преодоление психологической тяги к этому процессу. Ведь именно это, наряду с физичкой необходимостью, и формирует вредную привычку и заставляет курить одну за другой сигарету. В этом вопросе электронная сигарета абсолютно бесполезна. Ведь она имеет ту же форму, что и обычная сигарета, да и сам процесс мало чем отличается. Поэтому заявления о том, что электронный заменитель поможет преодолеть тягу курить, можно смело назвать ложными. Это просто замена одного вредного предмета другим, входящим в моду. Вопрос моды, кстати, также всегда являлся очень важным. Раньше модным было курение обычных сигарет, и многие начинали курить именно из-за этого. Сейчас модным становится курение электронной сигареты. Как видно, об отказе от курения речь не идет. Так что вред электронных сигарет есть или нет, ответ очевиден.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ НЕКУРЯЩИХ**

Нужно подчеркнуть один очень важный момент. До сих пор речь шла о людях курящих, которые мечтают бросить курить, и которые видят возможное спасение в электронной сигарете. Но необходимо упомянуть и людей некурящих, которые падки на новые гаджеты и электронные «фишки». Начиная [**курить электронную сигарету**](http://vrednye.ru/vred-kureniya/kak-kurit-pravilno-osnovnye-principy.html), такие люди подсаживают себя на никотиновую иглу, слезть с которой сколько уже людей пыталось, но получается не у всех, в конечном итоге это приносит лишь проблемы со здоровьем. А, кроме того, теряется очень много времени, которое можно было бы потратить на более полезные занятия. Таким образом, можно говорить и о вреде электронных сигарет, связанном с потерей драгоценного времени. Помимо здоровья и времени, люди курящие, в том числе и электронную сигарету, теряют еще и деньги. Подобный прибор – не самая дешевая вещь, это же касается и сменных фильтров. Поэтому, если не хочется завести еще одну, притом постоянную, статью расходов, лучше от курения отказаться.

<http://www.vrednye.ru/elektronnye-sigarety/vred-elektronnyx-sigaret.html>

