**ТЕМА ЛЕКЦИИ: ВЕЙПЫ, КАЛЬЯНЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ- ЧТО НАНОСИТ БОЛЬШИЙ ВРЕД?**

электронных сигарет, или вейпов, породило целую вейп-культуру. Не замечать ее уже невозможно. Почему все больше молодых людей подсаживается на вейпы.

Первые электронные сигареты появились в России еще в нулевых, но из-за плохого качества популярными тогда они не стали. Все изменилось в 2014 году, когда в Москве появился первый вейп-шоп, а вслед за ним и люди, которые стали называть себя вейперами (любителями пара). Сегодня количество магазинов по продаже электронных сигарет в России составляет около 700, включая интернет-магазины.

Продавцы предлагают жидкости или сами устройства на пробу любому желающему: дело в том, что закон не запрещает продавать электронные сигареты детям и подросткам. «Парить» также можно где угодно: будь то школа, больница или детская площадка.

Собрано несколько самых популярных утверждений, о применении вейпов, электронных сигарет, кальянов.

**Вреда меньше, чем от обычных сигарет**

Вред от никотина — такой же, как и от сигарет, зато нет вреда от продуктов горения. Что касается пищевых добавок, то все это используется и в обычных продуктах.

Сопоставляя результаты разных анализов электронных сигарет, нужно всегда помнить, что **многие проведенные на сегодняшний день исследования не были полностью независимыми**. Они были организованы и проспонсированы теми или иными производителями электронных сигарет. Также в исследованиях часто принимают участие фармацевтические компании, производящие в том числе и препараты для борьбы с курением.

Многие люди курят вайп достаточно часто, думая о том, что это безопасно, но длительное поступление никотина в организм может спровоцировать возникновение ряда негативных последствий. В таком случае может возникнуть гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия и другие проблемы с сердцем и сосудами.

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено как в кипятильнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а **жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов**, превращается в пар. Пропиленгликоль в умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может. Поэтому **исключать аллергоподобную реакцию на электронные сигареты нельзя.**

До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами. Неизвестно и какие заболевания вызывают электронные сигареты. Возможно, они будут отличаться от заболеваний, связанных с табакокурением, а может, и нет.

**Могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены**. Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае точно **говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет.**

Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин также всасывается в кровь, идет по сосудам и воздействует на рецепторы, зажимая сосуды в спазмы, то есть оказывает системный вред организму.

**Содержание никотина в картридже** (один картридж может быть рассчитан, например, на 800 затяжек) **никак не регламентируется**. Поэтому если концентрация никотина в сигарете окажется запредельной, человек может нанести себе вред — вплоть до летального исхода. И тут уже не важно, производитель смеси передозировал содержание никотина или потребитель слишком увлекся и не заметил, как много никотина попало в его организм вместе с паром…

Однако, не стоит и забывать, что традиция курения кальяна подразумевает участие нескольких курильщиков: как правило, собирается компания друзей.

Передавая друг другу трубку, участники кальянной церемонии также могут «делиться» друг с другом различными заболеваниями, которые передаются воздушно-капельным путем. К ним относятся герпес, туберкулез, гепатит и другие вирусные заболевания. Можно ли быть уверенным в том, что кальяны, которые используются в общественных заведениях, дезинфицируются должным образом? Для того чтобы убить все болезнетворные микробы, кальян необходимо дезинфицировать жидкостью, содержащей спирт или хлор, однако вероятность такой очистки кальянов в барах и клубах довольно низка.

**…и другие заболевания**

Помимо опасности заразиться различной инфекцией во время совместного курения кальяна, сторонник этой восточной традиции рискует получить и другие болезни, которые провоцирует курение.

Исследования врачей показали, что среди тех, кто курит кальян, довольно высок процент людей, больных раком легких. Он вызывается угарным газом, вдыхаемым во время курения кальяна. Также высока вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с зубами и слизистой оболочкой рта и горла. У заядлых курильщиков кальяна наблюдаются проблемы с памятью, работа головного мозга ухудшается, могут возникнуть частые головные боли и общее ухудшение состояния.

Даже если ваш ребенок курит вейпы с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или чем-нибудь еще, **он уже может перейти на другие наркотики**. **Это все взаимосвязано.**

**С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.**

Электронные сигареты, называют «эффективным способом отказаться от вредного никотина». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие.

Чтобы определить, **что вреднее: электронные сигареты, кальян**, **вейп**, нужно говорить о конкретных цифрах содержания никотина в жидкостях для сигарет, т.к. это значение может различаться в 6 раз (в кальянных табаках разница не столько велика). В целом, вейп курят во много раз чаще, чем кальян, т.к. его быстрее подготовить для курения и проще носить с собой. Бывшие курильщики сигарет курят очень крепкие жидкости для электронных сигарет, поэтому вред от вейпа для них будет выше. Люди не курившие сигареты, но начавшие курить вейп (более легкие жидкости с никотином) будут, вероятно, получать меньше никотина при одном сеансе курения, однако, компенсируют это более частым курением.

Электронные сигареты, вейпы, кальяны никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются.

— **Электронные сигареты не являются медицинской продукцией** и не могут рассматриваться как способ избавления от табачной зависимости.

Вот только переход от обычной сигареты к электронной от зависимости не избавляет.

Если человек курит, то неважно, будет это электронная сигарета, кальян или что-то еще, он все равно курит. Ему на подсознательном уровне необходимо, чтобы у него всегда что-то было во рту.

Исследования, проведенные на эту тему, показывают разные результаты: **вейпы не привели к большому количеству отказов от сигарет** или снижению их потребления год спустя.

**Курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты**

Популярность вейпинга начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что **электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, обходятся достаточно дорого.** …

Крупные табачные компании пока не видят конкуренции в электронных сигаретах. В 2013 году мировой рынок электронной доставки никотина составил 3 млрд долларов, в то время как рынок табачной продукции — 800 млрд долларов. Но уже сегодня лидеры табачного рынка понимают, что **если молодое поколение заинтересуют вейпы (а все идет именно к этому), то пытаться переломить тенденцию — дело бесполезное**. Поэтому все чаще покупают компании, занятые в «электронном» бизнесе.