



Що таке електронна сигарета? Нове чудо у боротьбі із тютюновою залежністю, засіб для безпечного куріння чи можливо сучасний вид чергової шкідливої залежності?

Хто ж виробляє електронні сигарети? Електронні сигарети виготовляють найбільші тютюнові корпорації, які мають найкращі поля для вирощування тютюну та надприбутки. Тютюнові магнати чудово розуміють, що в тренді здоровий спосіб життя, в якому місця для вживання тютюну - немає. У світі відмічається тенденція до скорочення куріння традиційних сигарет, тому за допомогою електронних сигарет корпорації намагаються втримати своїх клієнтів. Не обов'язково бути спеціалістом, щоб це зрозуміти.

Електронну сигарету рекламують як: безпечний засіб для припинення куріння тютюнових виробів, альтернативу курінню у місцях, де забруднення повітря тютюновим димом заборонено. Виробники запевняють, що при цьому не утворюються шкідливі для здоров'я продукти згорання, такі як смоли, чадний газ. А чи це дійсно так?

**Висновки досліджень спростовують це твердження, тому що в склад електронної сигарети входять:**

- ▶ **нікотин**, який в будь-яких дозах - пригнічує нервову систему, погіршує зір, негативно впливає на органи травної системи, спричиняє викид адреналіну в кров, що підвищує навантаження на серце;

- ▶ **нітрозаміни та альдегіди** – канцерогенні речовини, які можуть викликати онкологічні захворювання;
- ▶ **ароматичні добавки**, які пришвидшують всмоктування нікотину в кров та збільшують його руйнівну дію;
- ▶ **пропіленгліколь** – це харчова домішка, яка може викликати закладеність носу та алергічні реакції;
- ▶ **метали (нікель)** – можуть викликати інтоксикацію організму;
- ▶ **гліцерин** – викликає сухість у роті. Може погіршити стан кровоносних судин та порушити кровообіг. Є гарним середовищем для розвитку бактерій.

Електронні сигарети є віянням модного сучасного життя та певним іміджем молодих людей. Вони помилково вважають, що електронні сигарети порівняно з традиційними є безпечними і не шкодять здоров'ю. Проте, розпочавши вживати електронні сигарети з фруктовими домішками, з часом, переходять до куріння сигарет з високим вмістом нікотину.

Через певний проміжок часу молоді люди починають курити традиційні сигарети, стаючи, так би мовити, подвійними курцями.

Курці, які раптом занепокоїлись власним здоров'ям, теж масово переходять на електронні сигарети. Говорячи, мовляв шкідливих смол та канцерогенних речовин в організм не потрапляє та оточуючим вони повітря не забруднюють, і економія, і взагалі вони допомагають кинути курити.

Як може допомогти покинути курити електронна сигарета?

**Вживаючи електронні сигарети людина зберігає два фактори процесу куріння:**

- фізичний – отримує нікотин і
- психологічний – зберігається звична поведінка.



Ці фактори мотивують людину продовжувати курити. На жаль, більшість курців зазначають, що одночасно з курінням традиційних сигарет вживають і електронні сигарети. Дослідження проведені в США довели, що курці, які змінили традиційні сигарети на електронні стали курити більше, при цьому тільки 2% з опитаних повністю відмовилися від куріння. Тому експерти ВООЗ рекомендують відмовитися від куріння електронних сигарет.

**Продаж та реклама електронних сигарет заборонені в багатьох країнах світу (Австралія, Канада, Туреччина, Бразилія, Данія, Норвегія та інші).**

**В нашій державі Міністерство охорони здоров'я України рекомендує громадянам утриматися від придбання та вживання електронних сигарет, бо ці вироби не пройшли відповідних випробувань в Україні і є небезпечними для здоров'я.**

Матеріал підготувала: Олена Сташевська, соціальний педагог ВОЦЗ.

ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ  
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я

## **ЕЛЕКТРОННА СИГАРЕТА - СУЧАСНИЙ ЗАМІННИК ТРАДИЦІЙНОЇ СИГАРЕТИ?**



Вінниця 2017