**Дым без огня.**

[](http://vocmp.oblzdrav.ru/brosit-kurit-pod-silu-kagdomu.html)

Иногда хочется искренне пожалеть о том, что Колумб догадался привезти из Америки табак и сделал своим необдуманным поступком зависимыми от никотина миллионы людей. Сколько раз бы не предупреждал Минздрав о вреде курения, людей с сигаретами в руках по – прежнему остается до обидного много.

Отказаться от ужасной привычки могут лишь люди с достаточной силой воли. И, по правде говоря, не зря существует выражение «бывших курильщиков не бывает». Бросить курить не так – то просто, как кажется. Вывод только такой: чтобы не бросать, лучше не начинать. Но так считают только те, кто успел пристраститься к пагубной привычке. Те, кто закуривает впервые, как – то не думает о том, насколько тяжело будет бросить.

Однако с принятием в России антитабачного закона многие курильщики встали перед выбором: платить бесконечные штрафы или все же попытаться самостоятельно или с медицинской помощью отказаться от курения. Вот здесь и на нашем рынке появляется электронная сигарета, сопровожденная, разумеется, рекламой безопасности для здоровья и помощи для желающих бросить курить. Как и ожидалось, первое время никто и не стал особенно сильно выяснять, насколько вредны или полезны электронные сигареты. Однако на сегодняшний день абсолютное большинство врачей (не только наркологи) убеждены в том, что польза электронной сигареты состоит лишь в том, что вред от нее чуть меньше, чем от сигареты обычной.

Начнем с того, что электронные сигареты от никотиновой зависимости не избавляют, и, таким образом, бросить курить не помогают. Ведь при курении имитатора никуда не уходит привычка держать в руках сигарету, делать затяжку, выпускать изо рта пусть не дым, но пар. Необходимо учитывать, что в электронных сигаретах присутствует никотин не растительный, как в табаке, а синтетический, который по силе действия превышает растительный в десятки раз и, следовательно, формирует более мощную зависимость. Более того, считая имитаторы безвредными, многие курят их с невероятной частотой, насыщая свой организм никотином практически безостановочно. Являясь сильнейшим нейротоксином, никотин в первую очередь отравляет центральную нервную систему. Доказано, что при курении электронной сигареты уже через 8 секунд никотин попадает в головной мозг и только через 30 минут после прекращения курения его концентрация в мозге начинает снижаться за счет распределения по организму. Вследствие этого возникает острая энцефалопатия, сопровождающаяся головокружением, сильными головными болями, тошнотой, общей слабостью, а в тяжелых случаях – угнетением сердечной деятельности, падением артериального давления и развитием коматозного состояния. Обладая способностью вызывать стойкое сужение кровеносных сосудов, истончение и нарушение эластичности их стенок, никотин способствует развитию геморрагического инсульта, инфаркта миокарда, патологии почек, атеросклероза сосудов нижних конечностей, следствием которого становится гангрена и ампутация. Установлено патогенное влияние никотина на состояние иммунной и кроветворной систем, органов желудочно – кишечного тракта, детородную функцию как мужчин, так и женщин, формирование мутаций, приводящих к врожденным порокам развития плода, онкологическим заболеваниям.

Как известно, наряду с никотином в картридже электронной сигареты присутствуют и другие химические вещества. При вдыхании пара в дыхательные пути попадают в подогретом и растворенном состоянии пропиленгликоль, глицерин, ароматические веществ, пищевые добавки, некоторые металлы. В легких эти вещества явно не нужны, поэтому реакция организма на них непредсказуема. Курильщики электронных «трубок» нередко обращаются к врачу с жалобами на сухой кашель, заложенность носа, сухость во рту, ухудшение остроты зрения, кожную сыпь и другие аллергические реакции. При нагревании ряда веществ, присутствующих в электронной сигарете, происходит высвобождение формальдегида, акролеина, нитросамина, диэтиленгликоля и других крайне ядовитых для организма веществ, способствующих развитию раковых заболеваний.

Важно знать, что в нашей стране электронная сигарета не подлежит сертифицированию, а это значит, что только производителю известен химический состав «начинки» электронной «трубки». Значит, ваше здоровье – на совести производителя, который зачастую добавляет в картридж сигареты различные психоактивные вещества, вызывающие помимо никотиновой еще и токсическую зависимость.

На практике нередко приходится сталкиваться с самостоятельным кустарным производством жидкости для электронной сигареты, обычно из соображений экономии. Особенно это распространено среди молодежи. «Химики – самоучки» изготавливают растворы по личным расчетам, не соблюдают рекомендованные соотношения ингредиентов, добавляют в растворы токсические и психоактивные вещества, возможно алкоголь и наркотики. При вдыхании подобной смеси особенно часто наблюдаются передозировки, отравления, ослабление сердечной деятельности, коллаптоидные и коматозные состояния, требующие неотложной медицинской помощи по жизненным показаниям. Причем опасно не только выкурить сигарету, но и пассивно дышать паром, находясь радом с курильщиком, особенно в небольшом невентилируемом помещении.

Если, прочитав эту статью, вы так и не определились с ответом: безопасна ли электронная сигарета, подумайте еще раз. Основная цель пластиковой трубочки со светодиодом на конце – это электронная доставка в организм сильнодействующего синтетического никотина, а главная функция этого «гаджета» - сделать так, чтобы человек так и оставался зависимым от него.

Врач психиатр – нарколог М.Н. Овчинникова