

Електронні сигарети та вейпи: оманлива безпека

Останніми роками стають надзвичайно популярними «альтернативи» звичайного тютюнопаління – електронні сигарети та вейпи. Позиціонування їх як менш шкідливих порівняно з палінням традиційного тютюну залишається актуальним і на сьогодні. Але це зовсім не так.

Вейпінг – це процес вдихання та видихання аерозолю, який часто називають паром, що виробляється електронною сигаретою чи подібним пристроєм. Пар зазвичай містить нікотин, ароматизатори та інші хімічні речовини.

Електронні сигарети – це невеликі пристрої, які містять батарею, нагрівальний елемент і картридж, наповнений рідким нікотинном. Коли користувач вдихає, рідина нагрівається і перетворюється на пар, яка потрапляє в легені.



Особливо популярними ці пристрої стали у молоді. Тому держпродспоживслужба вважає за необхідне проінформувати всіх, хто користувався електронних сигарет та вейпів щодо їх шкідливого впливу на організм людини.

Виробники цих пристроїв запевняють, що вони є цілком безпечною альтернативою звичайному тютюнокурінню. Ніби, оскільки вони не утворюють продуктів горіння та не містять шкідливих смол, вони не шкодять здоров'ю. При цьому виробники свідомо недоговорюють про решту негативних факторів від такого куріння чи «паріння».

По-перше - як і звичайні сигарети, електронні також провокують залежність. Нікотин у сумішах представлений у вигляді солі бензойної кислоти, яка пришвидшує всмоктування нікотину. Дійсно, є і безнікотинові суміші, але залежність виникає не лише від нікотину. Під час куріння людина може отримувати певне задоволення від процесу, бо відбувається викид дофаміну — гормону щастя. Вважаючи, що електронні сигарети чи вейпи є нешкідливими, людина починає частіше їх використовувати, що веде до психологічної залежності та збільшення споживання.

По-друге - пара, яка утворюється під час куріння електронних пристроїв, не є суто водяною. Це — аерозоль із домішками ароматизаторів і токсичних речовин. Серед них, наприклад, є метали нікелю та свинцю, вплив яких здатний призвести до захворювань нервової, серцево-судинної та дихальної систем; або ж сполука акролеїн, яка є сильним подразником органів дихання. Вона призводить до подразнення слизових оболонок горла, а також слизових ротової порожнини. Вдихання хімікатів та інших шкідливих речовин може пошкодити легені та дихальні шляхи, що призведе до респіраторних захворювань, таких як бронхіт і астма. Крім того, вейпінг може спричинити пошкодження легень і проблеми з диханням, такі як хрипи, кашель і задишка. Особливо страждають ясна та зуби: через велику кількість солодких ароматизаторів може розвинутися карієс, а вплив гарячих парів аерозолю веде до запалення ясен (пародонтоз).

По-третє - формальдегіди у складі сумішей впливають на центральну нервову систему, сприяють зміні функцій мозку, що може призводити до погіршення пам'яті, здатності до навчання, різких змін настрою тощо. Токсичні пропіленгліколь та рослинний гліцерин здатні викликати пошкодження клітин у багатьох тканинах, а ацетальдегід може спричинити серйозні зміни тканини легень. Вони збільшують ризики та підвищують ймовірність онкологічних захворювань.

До того ж електронні сигарети та вейпи можуть бути небезпечними і через високі температури: наприклад, можуть виникнути опіки дихальних шляхів. Також не варто

забувати, що батареї електронних сигарет можуть перегрітися і вибухнути, що спричиняє ризик нещасного випадку.

Від куріння електронних сигарет чи паріння вейпу у людини можуть спостерігатися порушення в роботі серцево-судинної системи: збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску і в цілому виникнення серцево-судинних змін.

Електронні пристрої для куріння з'явилися відносно нещодавно, і науковці тільки починають ґрунтовно досліджувати вплив електронних сигарет та вейпу на організм людини. Уже зараз спостерігається збільшення кількості респіраторних захворювань через «паріння». Втім поки що немає даних щодо довгострокового впливу такого виду куріння на здоров'я людини і ще невідомо, які шоківі результати можуть бути отримані.

Тож закликаємо берегти своє здоров'я і пам'ятати, що безпечного куріння не буває.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**