

Вейпы некоторые считают менее вредной альтернативой сигаретам. Но это миф — они также содержат токсичные вещества, которые могут стать причиной развития рака и других заболеваний.

Как работают электронные сигареты?

Они состоят из аккумулятора, картриджа, куда заливается специальная жидкость, и устройства, которое нагревает её и превращает в пар. Именно его и вдыхают курильщики. Жидкость бывает двух видов — с солевым никотином и без него.

Тут вы можете сказать: «Ага, раз нет никотина, значит, нет и вреда для организма, как от табака!» Нет, совсем не так. В составе жидкости — множество веществ, и «коктейль» из них никак нельзя назвать безопасным.

Что она содержит:

- канцерогены нитрозамин и диэтиленгликоль — примерно в десять раз больше, чем в обычных сигаретах;
- формальдегид — высокотоксичное соединение;
- ацетальдегид — канцероген, отравляет организм, формирует зависимость к курению и повышает риск развития болезни Альцгеймера.

Что же это означает?

Не существует безопасной альтернативы сигаретам. Курение вейпов точно так же может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инсульту, бесплодию, нарушениям работы мозга и злокачественным новообразованиям.

Ещё одна опасность — быстрая зависимость. Люди сильнее привыкают к электронным сигаретам, считая, что наносят организму меньше вреда. Но как это возможно, если они даже не могут отследить количество потребляемого никотина?

Когда человек курит обычные сигареты, он легко может подсчитать их количество и остановиться на, скажем так, своей норме. С электронками такого не получится: их крепость зависит не только от жидкости, но и от устройства. Чем оно мощнее, тем больше пара можно вдохнуть за одну затяжку, следовательно, больше никотина поступает в организм.

А если я решил бросать, куда обратиться за поддержкой?

Присоединяйтесь к проекту «Давай бросать», который работает благодаря нацпроекту «Демография». Сообщество объединило людей со всей страны — они лучше всех понимают, через что проходит каждый из них, готовы делиться советами и дружеским плечом.