

## Помогут ли электронные сигареты отказаться от курения?

Электронные сигареты помогли избавиться от вредной привычки только малому количеству курильщиков. Это объясняется тем, что человек осознает меньший вред подобного курения и начинает чаще брать сигарету в руки. В это же время количество никотина в картридже уменьшается, а организм требует привычной дозировки. Что в итоге может вызвать передозировку и сильнейшее отравление.

Чтобы избавиться от вредной привычки нужно иметь сильное желание и силу воли. Даже очень дорогие заменители табачных изделий не дадут результата, если у человека не имеется большого желания бросить курить.

Что ни говори, а электронные сигареты несут меньше опасности для здоровья, что объясняется отсутствием в них токсичных смол и иных опасных компонентов. Но никотин в жидкости для заправки тоже присутствует, поэтому опасность для здоровья очевидна. Исключение составляет лишь безникотиновая курительная жидкость, в которой, кроме ароматизаторов, почти ничего нет. Такая жидкость лишь в редких случаях вызывает индивидуальную непереносимость.



## Почему взрываются электронные сигареты?

Взрыв, по сути, представляет собой химическую реакцию с мгновенным выделением большого объема тепловой энергии. Происходить это может по нескольким причинам:

- \* вследствие повреждения внутренней изоляции;
- \* как следствие замыкания;
- \* из-за перегрева;
- \* при длительном использовании аккумулятора (как в непрерывном, так и вследствие выработки своего ресурса аккумулятором).

У гаджетов с качественными аккумуляторами при срабатывании защиты проявляется вздутие поверхности батареи.

Почему взрываются электронные сигареты, если производителем предусмотрена такая защита? Стать причиной выброса тепловой энергии и воспламенения образовавшихся газов могут аккумуляторы низкого качества или те батареи, которые имеют повреждения. Чаще всего именно поэтому взрываются электронные сигареты.

### Источники:

Разанова, Л. Электронная сигарета: дым коромыслом / Лия Разанова // СБ Беларусь сегодня. — 2017. — четверг, 06.07.2017. — С.14.

Юргенс, I. Электронная цыгарэта – толькі супраць! / Ігар Юргенс // Настаўніцкая газета. – 2017. – 27 мая. – С. 10.

Николаева, Е. Приравниваем к табаку! / Елена Николаева // 7 дней. –2017. – 18 мая. – С. 6-7.

Составитель:  
библиограф II категории

Н. И. Овсиюк

Сегодня быть здоровым -  
модно и престижно

Электронные сигареты:  
есть ли опасность?



## Что такое электронная сигарета?

**Электронная сигарета** представляет собой устройство, предназначенное для никотинзамещающей терапии зависимости от табакокурения. Суть этого устройства в том, что оно является источником никотина, который поступает в организм при вдыхании пара, генерируемого испарителем.

### Что входит в жидкость для заправки?

Электронную сигарету придумали в прошлом веке, и за этот период она завоевала большую популярность у курильщиков. Еще бы, многие считают ее безвредной для здоровья. Кроме того, на фоне сильного увеличения цен на табачные изделия и тотального запрета на курение в людных местах эти изделия стали находкой. Покупая электронный прибор для курения, люди не задумываются о возможном вреде. Хотя если рассмотреть, из чего изготовлена жидкость для заправки, можно увидеть, что в составе есть много токсичных веществ:

- \* пропиленгликоль;
- \* глицерин;
- \* никотин;
- \* ароматизаторы.



### Вред от электронной сигареты для окружающих.

Дым от классических табачных изделий действует негативно не только на курильщика, но и на окружающих его людей.

Причем пассивные курильщики, те, которые невольно вдыхают дым, страдают от этого больше. Так, беременные женщины, которые стабильно дышат табачным дымом, рискуют родить слабого ребенка, у которого будут болезни сердечно-сосудистой системы или слабый иммунитет.

В паре, исходящем от сигарет, нет канцерогенных компонентов и окиси углерода, но в большом объеме присутствует никотин. Когда электронная сигарета курится в комнате, концентрация никотина в атмосфере превышена, и все люди, что присутствуют в помещении, вынуждены вдыхать отравленный воздух.

**Покупая электронную сигарету, необходимо помнить, что вред никотина от этого изобретения ничуть не меньше, нежели от привычного табачного изделия.**

### Какую опасность еще могут нести электронные сигареты

Выпуск приборов для вейпинга не нуждается в сертификации, поэтому производители по своему желанию могут часто менять конструкцию устройства и общий состав курительных жидкостей. Не нужно экономить и покупать продукцию неизвестных производителей по сниженной цене. Такие товары чаще всего некачественные и могут изрядно подпортить здоровье.

Приобретать электронные сигареты желательно в крупных торговых точках и брать приборы тех производителей, которые хорошо зарекомендовали себя на рынке. При

выборе нужно внимательно осмотреть несколько вариантов, хорошая сигарета будет аккуратно собрана и упакована.

Выбирая жидкость для курения, стоит внимательно изучить состав. Чем меньше там незнакомых добавок, тем меньший вред будет для организма.



### Достоинства электронных Сигарет

Несмотря на вред курения вообще, у электронных сигарет имеется ряд преимуществ перед классическими табачными изделиями. При выкуривании новомодных сигарет человек не вдыхает вредный дым, в котором содержатся токсические вещества. Это благотворно отражается на состоянии здоровья:

- \* Уменьшается характерный кашель курильщиков.
- \* Улучшается обоняние и восприятие вкуса.
- \* Из полости рта исчезает специфический запах.
- \* Улучшается состояние зубов.
- \* Кожные покровы приобретают здоровый цвет.

Кроме этого, спустя время легкие очищаются от никотинового налета и начинают лучше функционировать. Что снижает риск онкологических болезней дыхательных путей.