

## ВЕЙПЫ И АЙКОС: ОПАСНЫЙ ТРЕНД?

Благодаря стараниям табачных компаний, считается, что электронные сигареты — безобидное модное развлечение. Дошло до того, что некоторые, с позволения сказать, врачи даже «назначают» вейпы тем, кто хочет бросить курить, как легкую и безвредную альтернативу табаку. Но системы парения и нагревания табака (например, juul или айкос) отнюдь не безопасны: они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. И дело здесь не столько в доказанном вреде табака, сколько в конструкции самих электронных устройств, а также веществ, входящих в состав смеси для вейпов.



Вейпы и айкос — приспособления для курения, которым отдают предпочтение в основном молодые люди. Даже среди школьников становится модным курение именно электронных сигарет. Такая популярность обусловлена определенным «антуражем»: клубы ароматного дыма при парении вейпов, специальные устройства, которые воспринимаются как стильный и уникальный аксессуар, возможность курить практически в любом месте из-за отсутствия правового регулирования и, конечно, агрессивная реклама и продвижение этих продуктов. Все это делает вейпы и айкосы привлекательными для молодежи. Однако за красивой картинкой, как часто бывает, скрывается не очень-то и приглядная сущность.

### Никотин, металлы, соли, ароматизаторы — что вдыхают вейперы?

#### Содержание НИКОТИНА



#### Курение вейпа и айкоса приводит к:

- быстрой зависимости
- сердечно-сосудистым заболеваниям
- инсультам
- бесплодию
- когнитивным расстройствам у детей
- злокачественным новообразованиям

В состав 95 % смесей для вейпов входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в сигарете. Никотин синтетический, в айкосе его частенько добавляют к табаку, и вдыхание такого никотина с помощью электронных устройств приводит к еще более жестким негативным последствиям, чем при обычном табакокурении: в первую очередь к быстрой зависимости, а также к сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, бесплодию, когнитивным

расстройствам у детей, злокачественным новообразованиям и т. д. Таким образом, риск развития этих заболеваний остается высоким как для курильщиков обычных сигарет, так и для поклонников вейпов.



**Вредные металлы в нагревательном элементе. Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.**

Электронные сигареты отличаются и способом производства и доставки дыма. Так, при использовании вейпов идет нагревание специальной смеси, а в айкос — нагревание табака (правда, при температуре нагревания элемента 350° это такое же горение), отчего и образуются аэрозоли для вдыхания. И здесь кроется второй опасный момент — в организм человека попадают частицы вредных металлов, из которых состоит нагревательный элемент. Как отмечено в **исследованиях** ученых из Университета штата Огайо, продукты распада вейпов и электронных сигарет являются сверхмелкими (примерно 2,5 микрон) частицами, которые с легкостью проникают в составе аэрозолей в ткани легких, в кровеносную систему и ткани сердца. Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.



**Соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу, а также к поражению тканей легких.**

Состав смеси для электронных гаджетов — еще одна тема для глубоких исследований, которые уже активно ведутся в научных институтах США, Европы, Австралии. На данный момент ученые не пришли к единому мнению о влиянии веществ, входящих в состав смеси для курения. Связано это с тем, что многие производители не пишут точного состава смесей, что затрудняет исследования. Однако с тем, что часть веществ из этих смесей оказывают исключительно негативное воздействие, согласно практически все научное сообщество. Так, сотрудникам Университета Тасмании удалось **доказать**, что соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу,

а также к поражению тканей легких.

Соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу, а также к поражению тканей легких.

### Не только никотин самое опасное вещество в электронных сигаретах



Примером негативного влияния электронных сигарет на здоровье может быть эпидемия смертельных пневмоний, которые были зафиксированы в США и Великобритании. Около **40 человек умерли** и больше 2000 человек сейчас проходят лечение от так называемой «болезни вейпов», или EVALI (e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury — болезнь легких, ассоциированная с курением электронных сигарет или вейпов).

Специалисты Центра по профилактике и контролю заболеваний США, пытаясь определить причину данной болезни, изучили образцы жидкости из легких скончавшихся пациентов. Оказалось, что во всех случаях развитие фатального состояния легких могла спровоцировать синтетическая форма витамина Е — ацетат витамина Е, который входит в состав курительных смесей.

Чаще всего ацетат витамина Е встречается в смесях, куда добавляются также вытяжки из марихуаны (тетрагидроканнабинол). По предварительным данным, именно это сочетание провоцирует ряд осложнений, характерных для «болезни вейпов», — в 82 % случаев появления симптомов EVALI было установлено, что пациенты незадолго до этого курили подобные смеси.

Однако исключать содержание ацетата витамина Е в жидкостях для вейпов, на которых не указан состав, также нельзя. Более того, установлено, что симптоматика EVALI в 62 % случаев характерна пациентам, которые курили широко распространенные и легальные смеси с никотином.

Ученые не исключают, что причиной «болезни вейпов» могут быть и иные комбинации веществ, входящих в курительные смеси. Поэтому посыл Европейского респираторного общества относительно любого потребления этих продуктов категоричен и прост: «Нет!».

### «Болезнь вейпов» как закономерные последствия курения

Случаи EVALI в России пока не зафиксированы, однако врачи предполагают, что это только вопрос времени. Поэтому важно уже сейчас задуматься о своем здоровье и если пока не получается отказаться от курения электронных сигарет полностью, важно знать симптоматику «болезни вейпов», чтобы не затягивать с обращением

к врачу.

Так, первые признаки поражения легких от курения электронных сигарет – одышка, боль в груди, сильный кашель, дыхательная недостаточность — были **зарегистрированы** в 95 % случаев EVALI в США. Примерно в 70 % случаев болезнь проявилась расстройством желудка — присутствовали тошнота, рвота, диарея. В 85 % случаев отмечались повышение температуры, озноб, потеря веса. Такая симптоматика характерна также воспалению легких, поэтому в любом случае не стоит откладывать визит к врачу.



**Первые признаки поражения легких от курения электронных сигарет: одышка, боль в груди, сильный кашель, дыхательная недостаточность**

Проблема заключается еще и в том, что воспаление легких — заболевание «понятное» в плане лечения. А вот с «болезнью вейпов» сложнее: врачам приходится подбирать индивидуальную терапию в каждом конкретном случае, что сопряжено с определенными рисками для пациента.

Таким образом, даже если в смеси для вейпов не содержится никотин, курение электронных сигарет может представлять не меньшую угрозу организму, чем табакокурение.

Получается, что электронные устройства — совсем не безобидная альтернатива табаку. Но пока в нашей стране не действует законодательное регулирование электронных сигарет в отличие от регулирования табачных изделий. Поэтому «парить безнаказанно или нет» пока еще на совести человека и зависит от того, насколько он знает об опасности этих продуктов. Поэтому важны любые усилия, которые помогают сделать выбор в пользу «чистого» дыхания. Например, компания Apple **удалила** из App Store все приложения, которые были призваны сделать вейпинг более легким и удобным процессом. Эти меры были предприняты после летальных случаев в результате вейпинга как попытка помочь пользователям, в особенности молодым людям, сохранить свое здоровье.

Но более важны комплексные законодательные меры регулирования вейпов и айкосы, для приостановления их победоносного шествия в нашей стране. Премьер-министр Дмитрий Медведев уже поддержал инициативу Минздрава РФ приравнять электронные сигареты к обычным в вопросах регулирования. Он указал, что не видит разницы, в какой форме происходит курение.

Исследования о влиянии вейпинга на здоровье человека продолжаются, но даже тех данных, которые доступны сегодня, достаточно, чтобы сказать: парение, как и курение, — опасный тренд.

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)