**Опасная мода –**

 **правда о вейпах и кальянах.**

 **Вейпы**

Айкос, вейп, электронные сигареты - сравнительно недавние новшества на рынке никотинсодержащих изделий. В пятидесятых годах, когда вред курения стал очевиден и люди стали отказываться от сигарет, табачные компании придумали хитрую уловку – начали продавать сигареты с фильтром, внушая, что теперь это безопаснее. В восьмидесятые годы, чтобы убедить людей не отказываться от тяжести курения, табачники сделали новый рекламный трюк – так называемые «легкие сигареты».

А в наши дни тем, кто хочет избавиться от бремени курения, они предлагают перейти на электронные устройства и продолжать тащить смертельную ношу, отдавая за это свои деньги.

Последнее время практикующих врачей и учёных очень беспокоят данные, которые мы получаем от клинических исследований. Вот только некоторые из них.

Ученые из Калифорнийского университета протестировали айкос, и, несмотря на заявление производителя, не нашли подтверждения того, что эта система нагревания табака минимизирует количество опасных летучих вредных веществ, включая полициклические ароматические углеводороды и оксиды углерода и азота. Также ученые обнаружили, что полимерно-пленочный фильтр, используемый в стиках айкоса, подвержен плавлению и выделяет ядовитое вещество «циангедрин». Попадая в организм, оно откладывается в печени, где расщепляется на формальдегид и цианид, которые сами по себе являются убийцами клеток печени.

Исследование, опубликованное Американским химическим обществом, показало, что пары вейпов содержат **тридцать одно отравляющее вещество**, включая никотин, ацетальдегид, пропанал, ацетон и бензол. Дело в том, что на горячей спирали вейпа происходит термическое разложение веществ, входящих в состав жидкости для вейпа. Например, глицерин и пропиленгликоль под воздействием высокой температуры преобразуются в акролеин и формальдегид. Акролеин – это яд, который применяли немцы в Первую мировую войну в качестве химического оружия, а формальдегид – это сильнейший канцероген, вызывающий рак.

Другие исследования ученых из Университета Калифорнии показало, что пар электронных сигарет, как с никотином, так и без него, токсичен и является агентом, разрывающим ДНК. Это приводит к гибели клеток, мутациям и развитию онкологических заболеваний.

Многие могут возразить: «А я не курю обычные сигареты, у меня айкос!»

И если найти в интернете сравнение айкоса и обычных сигарет, то мы увидим множество роликов, убеждающих, что айкос якобы наносит незначительный вред здоровью. Но так ли все радужно, как показывают эти блогеры?

Айкос, как и другие системы нагревания табака, продвигается как якобы менее вредная альтернатива сигаретам, и главный тезис, который используют маркетологи – «Табак не горит, а нагревается, и та субстанция, которая входит в легкие – это аэрозоль, а вовсе не дым». Но ученые из швейцарского университета в Лозанне, проведя исследование айкоса, опровергли это. Изучив спектральный анализ газа, выходящего из айкоса, ученые обнаружили в нем типичные продукты горения, элементы пиролиза и термогенного разложения, поэтому этот газ правильно называть именно дымом, а не чем-то еще.

Некоторые говорят, что в айкосе концентрация вредных веществ меньше, чем в обычных сигаретах. Но ученые из Научно-технологического университета Саудовской Аравии исследовали айкос и нашли в его дыме ядовитые вещества, которых нет даже в сигаретах. В итоге они обнаружили 62 сильнейших канцерогена.

**Самый яркий факт!** Учёные доказали, что употребление вейпа ведет к перестройке биохимии головного мозга и человек становится более уязвим перед другими зависимостями. Учёным не удалось прийти к общему мнению и механизму, почему так происходит. Но факт остается фактом, и при употреблении вейпа значительно возрастает риск стать заложником более сильных зависимостей (алкоголя, никотина, наркотических средств).

Заключительный факт от врачей наркологов – доказано, что ещё ни один человек, решивший отказаться от никотиновой зависимости не смог сделать это с помощью айкоса, вейпа или электронной сигареты. Никто не смог бросить курить. Самая большая опасность в том, что данную продукцию мы всё чаше и чаще замечаем в руках детей. От внимания родителей ускользают новые курительные гаджеты, нет такого едкого запаха табачного дыма. Родители не смогут вовремя повлиять на ребенка, не смогут спасти его от тяжёлого бремени зависимости.

 **Кальяны**

В этом году лето балует нас теплой погодой. Гуляя прохладным вечером, хочется зайти в кафе и выпить чашку горячего чая. Однако, зачастую, в небольшом уютном помещении тебя встречает удушливо сладкий запах дыма и табака. И ты понимаешь, что попал в заведение, где хозяева предлагают к услугам посетителей кальян. Курить кальян стало модным несколько лет назад в нашей стране. Его преподносят как некий тренд. Кальянные заведения открываются один за другим. Но никто не задумывается, что эта модная привычка наносит организму еще больший вред, чем сигареты.

Сигареты курятся краткосрочно, а кальян — минимум около часа. Таким образом, на организм оказывается длительное вредное воздействие токсических веществ. За 45 минут в кальянной человек потребляет больше токсических веществ и никотина, чем при выкуривании пачки сигарет, а вероятность возникновения зависимости ничуть не меньше.

Всемирной организацией здравоохранения были проведены многосторонние исследования, результаты которых развеют мифы о безопасности кальяна.

**Миф 1. Табак, используемый в кальяне безопасен, так как, проходя через воду, очищается от вредных веществ.**

По данным Всемирной организации здравоохранения анализ кальянного дыма выявил наличие канцерогенных веществ, таких как нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды, формальдегид, бензол и токсических веществ: оксид азота и тяжелые металлы. Кроме того, само сжигание угля, применяемого в кальяне, генерирует высокие уровни окиси углерода. Эти токсичные вещества имеют отношение к возникновению заболеваний сердца и легких, приводят к развитию рака.

Самым опасным среди них является бензапирен. Именно он в сочетании с угарным газом разрушает легкие, провоцирует стремительный рост раковых образований и приводит к быстрой смерти. Обследование курильщиков кальянов выявило, что через три года курения кальяна состояние их легочной ткани на 10 лет опережает паспортный возраст.

Курильщики кальянов находятся в зоне риска тех же заболеваний, что и обычные курильщики. Это:

- рак полости рта;

- рак легких;

- рак желудка;

- рак пищевода;

- снижение функции легких;

- импотенция;

- снижение способности к деторождению;

- ослабление зрения.

Исследования документально подтверждают у курильщиков кальяна повышение сердечного ритма и кровяного давления, другие вредные острые сердечно-сосудистые эффекты, нарушение функции легких и переносимости физических нагрузок, увеличение возникновения воспаления легких, обмороки и острые отравления угарным газом.

Нахождение в обществе курителей кальяна приравнивается к пассивному курению, оказывая действие, равносильное пребыванию в помещении, задымлённом сигаретой. При этом добавляются продукты сгорания древесного угля, используемого в качестве горючего вещества для кальяна, в виде окиси углерода и других химических соединений.

**Миф 2. При использовании кальяна человек поглощает меньше токсических веществ.**

Исследования показали, что в результате курения кальяна курильщики подвергаются значительному воздействию токсических соединений.

Кальянный табак фасуют в коробочки по 50 грамм, каждая из которых содержит 25 мг никотина. Этого количества достаточно для заправки четырех кальянов. Обычный математический подсчет показывает, что на каждого человека приходится 6,25 мг никотина.

Чтобы прогнать дым через воду, курильщики кальяна делают глубокий вдох, заполняя самые крохотные альвеолы легких влажным табаком, который содержит никотин, угарный газ, соли тяжелых металлов и канцерогены. В течение часа курильщик кальяна совершает от 40 до 200 глубоких затяжек, и при каждой из них в его легкие поступает около литра дыма.

**Миф 3. Курение кальяна не вызывает зависимости.**

Привыкание к кальяну в настоящее время значительным образом недооценивается. Никотин - это вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость. Он в значительных количествах присутствует и в кальянном дыме.

Водный фильтр удерживает часть никотина, но не гарантирует безопасность курения, а следственно курение кальяна вызывает привыкание.

Часто в кальяне вместо воды используются алкогольные напитки. Пары спирта через легкие поступают непосредственной в кровь, что со временем может привести к алкогольной зависимости.

**Миф 4. Безникотиновый табак для кальяна безвреден.**

Исследования табака без никотина и трав для кальяна показывают, что дым от них содержит окись углерода и другие токсичные вещества, способные увеличить риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней легких.

При пассивном курении безникотиновых смесей выбросы токсических веществ равны или даже превышают выбросы при курении смесей на основе табака. Таким образом, кальянный дым от бестабачных продуктов также опасен, и помимо никотина, содержит те же токсические вещества и имеет ту же биологическую активность, что и изделия на основе табака.

**Миф 5. Употребление кальяна не влияет на способность к деторождению.**

Любое курение влияет на способность иметь детей. Поражение репродуктивной функции происходит и у женщин, и у мужчин.

У женщин, курящих кальян, снижается детородный возраст, нарушается менструальный цикл, что приводит к снижению способности к зачатию.

У мужчин, предпочитающими курить кальян, в семенной жидкости увеличивается количество сперматозоидов неправильной формы, они становятся малоподвижными. Эти изменения сохраняются в течение нескольких месяцев. Даже если будущая мама, узнав о беременности, сразу бросает курение кальяна, то риск врожденных дефектов у детей сохраняется.

Врачи серьезно обеспокоены тем, что курение кальяна становится все более популярным в нашей стране и стараются информировать людей о вреде, наносимом кальянами организму. У человека всегда есть выбор как проводить свободное время. Кто-то получает удовольствие, тренируя тело в спортивном зале, или вместе с друзьями помогать бездомным животным, а кто-то готов часами просиживать за кальяном и сознательно прикладывать усилия к разрушению своего здоровья.

Помимо этого, любители кальянов напрямую подвержены заражению такими инфекционными заболеваниями как **туберкулез, вирус герпеса и мононуклеоз.** Сменный мундштук для кальяна не избавляет от возможности заражения этими инфекциями. Передатчиком в данном случае может быть не кто-то из знакомой компании, а человек, который курил этот кальян до вас. Передача инфекции идет не из одноразовой насадки, а из трубки, соединяющей колбу с мундштуком. Именно здесь и в колбе кальяна обитают патогенные микроорганизмы. Дезинфицировать составные части кальяна в условиях кафе или ресторана практически невозможно.

Бесплодие, больные дети, онкология, сердечно-сосудистые и другие заболевания - не слишком ли высока цена за модное удовольствие?