

## О вреде вейпинга

Когда вейпы впервые появились на рынке, они рекламировались как безопасная альтернатива курению. На самом деле это не так. Жидкость для вейпа содержит глицерин, пропиленгликоль (E1520), ароматические добавки, никотин (не всегда) и тысячи других химических ингредиентов, большинство из которых еще не идентифицированы.

Долгосрочные последствия для здоровья от использования электронных сигарет или других средств для вейпинга до сих пор изучаются, но уже есть достаточно доказательств их негативного влияния на организм. Исследования доказали, что вейпинг вреден для сердечно-сосудистой системы. Во время курения вейпа, в составе которого есть никотин, увеличивается частота сердечных сокращений и повышается артериальное давление, что может повлиять на здоровье сердца в долгосрочной перспективе.

Общий холестерин и липопротеины низкой плотности (ЛПНП или «плохой» холестерин), у курильщиков электронных устройств выше, чем у тех, кто не курит. Увеличение холестерина и ЛПНП — фактор риска развития атеросклероза. Это значит, что в будущем высок риск инсульта, инфаркта, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, курение вейпа и электронных сигарет — это особый риск для людей, у которых уже есть какие-либо формы сердечных заболеваний.

Вейпинг как с никотином, так и без него, отрицательно влияет на работу лёгких. Курение вейпа приводит к развитию респираторных заболеваний. Одно из них - «попкорновая» болезнь лёгких (облитерирующий бронхолит), когда воспаляются и закупориваются мельчайшие дыхательные пути — бронхиолы. Больного мучает кашель, хрипы, затруднение дыхания, боли в груди. Всего 5 минут вейпинга могут вызвать изменения в работе лёгких и усилить воспаление в дыхательных путях. Многие курильщики отмечают появление кашля, боль в горле и сухость во рту сразу после курения.

Помимо раздражения органов дыхания, вейпинг может стать причиной ещё одного опасного заболевания под названием EVALI (e-cigarette or vaping product use associated lung injury - повреждение лёгких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпа), или «болезнь вейперов». Симптомы похожи на многие респираторные заболевания. Это кашель, одышка, лихорадка, озноб, рвота, диарея, головная боль, головокружение, учащённое сердцебиение и боль в груди. Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Никотиновая зависимость возникает независимо от того, как вдыхать никотин, выкуривать обычную сигарету или вейп. Даже если жидкость не содержит никотин, курение опасно. Кроме никотина, жидкость для вейпинга и последующий аэрозоль могут содержать канцерогенные химические вещества. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Вдыхание аэрозоля может вызывать раздражение дёсен, слизистой полости рта, горла, стимулировать образование зубного налёта и размножение в нём бактерий, что увеличивает риск кариеса и заболевания дёсен. Не нужно искать повод, чтобы отказаться от этой вредной привычки и сохранить здоровье. Запланируйте или сделайте это уже сегодня!