

## Главные мифы о вейпах и электронных сигаретах: опасны ли они на самом деле?



В России могут усилить контроль за продажей одноразовых электронных сигарет. Соответствующее обращение ассоциация «Антиконтрафакт» уже направила главе Роспотребнадзора Anne Поповой. Авторы письма настаивают, что такие устройства необходимо маркировать и сертифицировать: спрос на них растет в геометрической прогрессии, но экономика прибыла с продажи электронных сигарет не получает, поскольку они не подлежат обязательной сертификации и маркировке. По данным «Антиконтракта», в 2020 году в России продали до 100 млн одноразовых электронных сигарет, а бюджет получил от продажи такой продукции 285,5 млн рублей, что соответствует всего 5,7 млн устройств. Но так ли безопасны такие электронные сигареты? Каковы последствия их регулярного использования и можно ли с их помощью бросить курить – собрали основные мифы об электронных сигаретах в нашем обзоре.

### МИФ №1: Они помогают бросить курить

На самом деле, нет никаких фактов, кроме собственного самовнушения употребляющих, которые доказывают эффективность электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака, поскольку не прекращается само употребление никотина.

*«Бросить курить таким образом невозможно. Поскольку как в обычных, так и в электронных сигаретах действующее вещество – никотин. И возникает зависимость от никотина. То есть, чтобы бросить курить, нужно прекратить употребление никотина. Потребляя электронные сигареты, мы это употребление никотина не прекращаем», – подчеркнул заместитель главного врача Республиканского наркологического диспансера **Степан Криницкий**.*

### **МИФ №2: Электронные сигареты безвредны**

Электронные сигареты небезопасны, а в некоторых случаях даже вреднее обычных. Дело в том, что в состав специальной жидкости, которая служит им заправкой, входят не вполне безопасные вещества: например, **высокотоксичный сульфат никотина, химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)**. Немалую долю состава занимают и ароматизаторы с определёнными вкусами, в составе которых тоже может находиться немало вредных для человека веществ. Но самое главное, что состав этих жидкостей не регулируется никакими стандартами, ведь обязательной сертификации электронные сигареты не подлежат. То есть, по сути, **в состав такой жидкости производитель может намешать все, что угодно, и никто не будет проверять**, насколько это безопасно для жизни и здоровья человека.

*«Например, этиленгликоль. Это вещество, которое является базой, на которую нанизываются все остальные вещества. Это вещество подвергается возгонке, нанизывает на себя молекулы никотина и проникает в организм человека. То есть это то, на чем въезжает никотин в организм», – отметил Криницкий.*

Кроме того, нельзя забывать, что из-за обилия веществ в составе может возникнуть и аллергия на те или иные компоненты. И в ряде случаев потребитель опять-таки об этом не узнает, потому что составы на упаковке изделия и по факту могут отличаться.

*«Аллергия может возникнуть к компонентам, которые совершенно неестественны для человека. Заранее трудно просчитать, к чему может возникнуть аллергия. Если, допустим, на пыльцу, на мед человек в процессе жизнедеятельности может знать свои реакции, **то с этиленгликолем он никогда не сталкивался в природе и вдруг получил сильнейшую аллергическую реакцию, анафилактический шок и смерть**», – пояснил Криницкий.*

### **МИФ №3: Электронные сигареты менее вредны, чем обычные**

Это не совсем так, уверяют наркологи. По словам специалистов, вред от обычной сигареты несколько иной. В данном случае основное воздействие получит дыхательная система человека, поскольку этиленгликоль

сталкивается с альвеолами, эпителиями дыхательных путей. Поэтому наиболее вредное воздействие придётся именно на эти органы, в отличие, к примеру, от воздействия обычных сигарет, частое курение которых с высокой долей вероятности может привести к онкологическим заболеваниям.

**«Производители электронных сигарет – это те же производители табачной продукции. То есть, когда началось во всем мире наступление на табак, для того, чтобы свою прибыль не сильно уменьшить, производители вышли на рынок так называемых бездымных устройств. И понятно, что компании, которые делают прибыль на здоровье человека, не заботятся о вреде для этого здоровья», – считает Криницкий.**

#### **МИФ №4: Электронные сигареты безвредны для окружающих**

Считается, что понятие «пассивное курение» в случае с электронными сигаретами становится уже неактуально, ведь выпускает человек не дым, а пар, а значит и продукты горения для окружающих не вредны. Однако это не совсем так.

*«Воздействие в некоторой степени меньше, поскольку нет того дыма, который проходит мимо легких человека. Все, что вдыхается, оно выдыхается непосредственно курильщиком. Он вдыхает, но он и выдыхает вещества, которые уже прошли через легкие: часть из них осела, часть выделилась, и, скорее всего, какое-то количество электронных сигарет будет находиться в окружающем воздухе. Если в комнате есть маленькие дети, которые ползают, они точно соберут на руки, возьмут в рот, и получится уже так называемое не вторичное, а третичное курение, когда уже с поверхностей собирают. Много исследований на эту тему было, когда находили в лёгких у маленьких детей какое-то количество содержимого электронных сигарет», – отметил специалист.*

#### **Миф №5. Электронные сигареты можно курить в общественных местах**

И напоследок еще одно заблуждение. В действительности использовать электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

**Стало быть, курить нельзя:**

1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;

2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;

3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;

4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;

5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;

6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;

7) в помещениях социальных служб;

8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;

9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;

10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, помещениях, составляющих общее имущество собственников комнат в коммунальных квартирах;

11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;

12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;

13) на автозаправочных станциях;

14) в помещениях, предназначенных для предоставления услуг общественного питания.