

КУРИТЬ или ПÁРИТЬ? И ТО И ДРУГОЕ – ЗЛО!

Всё чаще на улицах встречаются курящие женщины, девочки-подростки, можно даже встретить беременную с сигаретой. Масштабы проблемы ужасают! С появлением электронных сигарет ситуация только усугубляется. Те, кто курил, продолжают курить, заменив обычную сигарету на электронную, но появились и те, кто не планировал курить, кому противен табачный дым, но вейпы их привлекли.

ТЕКСТ: ВИКТОРИЯ ГУРШТЫНОВИЧ

О вреде курения нам говорят с детства. Как правило, всё ограничивается фразами типа «это вредно», «от курения развивается рак лёгких». Цель всех таких «бесед», к сожалению, – запугать. И если бы такие подходы работали, производители табачных изделий давно разорились бы.

Фото страшных чёрных лёгких на пачках сигарет – первое, что всплывает в памяти, когда речь заходит о вреде курения. Но эта картинка уже давно никого не пугает. Раскрою секрет: она не имеет ничего общего с лёгкими курильщика. У курящих лёгкие в большинстве случаев выглядят так же, как и у некурящих, – разница видна лишь под микроскопом. Для понимания настоящей опасности нужно просто вспомнить уроки анатомии и включить воображение.

Вредные вещества, попадающие в наш организм при курении (активном и пассивном) и парении (употреблении электронных сигарет), повреждают эпителий стенок сосудов, приводя к нарушению всех процессов: транспорта кислорода и питательных веществ, выведения

продуктов обмена и др. Это про анатомию, а теперь запускаем воображение.

Представьте себе большой муляжный завод. Он работает, пытит трубами, а по многочисленным дорожкам к нему и от него непрерывно едут машинки и бегут работники. Всё отлажено, работа кипит. Смена декораций: случился ураган, и часть дорог завалило. Работники не могут попасть на завод, свежее сырьё для производства не подвозится, готовые товары и промышленные отходы не вывозятся, залёживаются на заводе, портятся. Завод всё ещё пытит, но медленно, с натугой и минимальной эффективностью.

Вот то же происходит и в организме курильщика на всех уровнях и во всех органах.

Что именно в сигарете вредит здоровью? Всё! Все составляющие оказывают отрицательное действие на организм. Читать этикетку в поисках чего-то полезного не имеет смысла.

Никотин вызывает не только психологическую, но и физическую зависимость. Поражаются сосуды

всех органов, что приводит к нарушению их работы, снижается сопротивляемость инфекционным процессам, значительно повышается риск развития заболеваний (от хронического нарушения функции до онкологических процессов).

Почему же все помнят только про лёгкие? Что-то, что можно увидеть, потрогать, услышать, воспринимается как доказательство. Защитная реакция в виде кашля – как раз доказательство вреда для большинства людей. Таких же явных признаков повреждения никотином других органов нет. **Печень, почки, яичники, яички, желудок, кишечник, сердце не умеют кашлять, поэтому их страдания остаются незаметны для хозяина очень долго!**

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

Сердечно-сосудистая система. Вредные вещества, попадающие в организм при вдыхании продуктов сгорания табака, приводят к развитию атеросклероза, артериальной гипертензии, тахикардии, сердечной недостаточности и др.

Пищеварительная система. Из-за нарушения работы слюнных

желез происходит нарушение процесса обработки пищевого комка уже в полости рта. Также снижается секреторная функция желудка, то есть полностью нарушаются процессы пищеварения.

Репродуктивная система. Содержащиеся в табачном дыме токсические вещества негативно влияют на формирование яичников у **женщин** уже на этапе внутриутробного развития (курит беременная женщина, страдают не только её яичники, но и яичники плода), и далее в течение всей жизни пассивное и активное курение приводит к **снижению качества яйцеклеток, нарушению питания яичника и гибели половых клеток.**

Токсины нарушают процесс овуляции, что сопровождается нарушением цикла, аномальными маточными кровотечениями. Исследования показывают **связь курения и преждевременного истощения яичников:** менопауза у курящих в среднем наступает на 10 лет раньше. Женщины, рождённые курящими матерями, имеют высокие риски преждевременной недостаточности яичников.

Негативное влияние на нервную систему нарушает выработку структурами головного мозга гормонов, контролирующих работу яичников, что не только приводит к нарушениям цикла, снижению либидо, но повышает риск бесплодия.

Курение при беременности нарушает формирование плаценты, её нормальное функционирование. Это может обернуться **выкидышем на любом сроке, преждевременными родами, рождением маловесных детей.** Беременность и роды у курящих протекают с большим количеством осложнений (гестоз, варикоз, функциональные расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта).

Дети, рождённые курящими мамами, менее стрессоустойчивы, хуже адаптируются к изменяющимся условиям среды. Выше риск рождения детей с пороками развития, нарушениями нервно-психического и физического развития.

У **мужчин** повреждение сосудов приводит к нарушению питания половых органов со всеми вытекающими последствиями:

- **ухудшается качество спермы** (уменьшается количество сперматозоидов, их способность к движению, появляются морфологически неправильные/дефектные сперматозоиды). Повреждение генетического материала может привести к рождению нездоровых детей;
- **нарушается секреция половых гормонов, снижается половое влечение, возникает эректильная дисфункция, импотенция.**

Клетки, отвечающие за сперматогенез, могут быть повреждены ещё на этапе внутриутробного развития, то есть курящая мама рискует фертильностью своего сына.

НЕ ТОЛЬКО НИКОТИН

Говоря о вреде курения, мы чаще вспоминаем про никотин, не уделяя должного внимания другим соединениям.

Угарный газ, связываясь с молекулой гемоглобина, вытесняет кислород и приводит к **общей гипоксии.**

Акролеин и синильная кислота – токсины, способные повреждать **лёгкие, нервную и мочевыделительную системы.**

Смоли непосредственно оседают в лёгких, повреждая их, что приводит к развитию **хронического воспаления и онкологических заболеваний.**

ПАРУ СЛОВ О ПАРЕНИИ

«Я не курю, а парю!» Изначально ЭС заявлялись как эффективное и безопасное средство при отказе от курения. Но уже сейчас есть достаточно данных, чтобы опровергнуть и эффективность, и безопасность.

С помощью электронных систем доставки никотина (ЭСДН) происходит испарение специальных растворов с последующим вдыханием их пользователем.

В качестве основных компонентов раствора используют никотин (хотя он может и отсутствовать), пропиленгликоль, глицерин (может отсутствовать), ароматизирующие вещества,

ацетат витамина Е. Используемые растворы и выделяющиеся из них в процессе нагревания вещества считаются **токсичными.**

Цитата из доклада ВОЗ 2014 года: «Большинство ЭС не подвергались тестированию независимых учёных, однако ограниченное тестирование вскрыло широкий разброс в характере токсичности состава и выделяемых продуктов».

Сравнение аэрозоля ЭСДН с составом дыма сигарет:

- **содержание токсических веществ в аэрозоле, используемом в ЭС, напрямую зависит от типа ЭСДН и иногда достигает больших значений, чем в сигаретном дыме;**
- **содержание формальдегида и металлов в аэрозоле многих ЭС выше или равно их содержанию в сигаретном дыме (Отчет ВОЗ 2016 года).**

Ацетат витамина Е, безвредный для применения внутрь в качестве витамина и при нанесении на кожу, оказывается крайне опасным при вдыхании с помощью ЭС, приводя к повреждению лёгочной ткани с появлением неспецифических симптомов (**боль в груди, одышка, температура, кашель, боль в животе, тошнота, рвота, диарея**).

Вредные вещества, выделяющиеся при парении, оказывают на организм в целом и на репродуктивную систему в частности **такой же негативный эффект, как и традиционные сигареты.**

Вкусовые добавки делают ЭС особенно привлекательными для подростков и **повышают вероятность передозировки.**

ЭС и вейпинговые продукты никогда не должны использоваться беременными и подростками!

С ситуации с сигаретами и ЭСДН мы не выбираем меньшее среди зол и не защищаем одно, обвиняя второе. И то и другое – зло!

Вдыхание вредных веществ табачного дыма и аэрозоля ЭС крайне негативно влияет на репродуктивную систему, снижая вероятность забеременеть, выносить и родить ЗДОРОВОЕ потомство. 🌱