

Электронная сигарета безопасна?

Ученые считают, что электронные сигареты действительно безопаснее обычных.

В последнее время использование [электронных сигарет](#) стало своеобразной тенденцией в мире, которая не осталась незамеченной в Украине. На увеличение числа пользователей электронных сигарет влияет разнообразный дизайн этого устройства. Однако самое главное здесь то, что это намного безопаснее обычных сигарет – так ли это на самом деле? Ученые пытаются ответить на этот вопрос, и мы думаем, вам также будет интересно, какие выводы сделаны, что рекомендуют врачи и с чем на самом деле сталкивается человек, когда думает, что замена настоящей сигареты на электронную – правильное решение.

По данным Центров США по контролю и профилактике заболеваний, количество взрослых курильщиков в США в 2021 году составляло 15 на 100 взрослых. Что касается населения, то оказывается, что сегодня в США 37,8 миллиона курильщиков. Раньше, когда дело касалось курения, у человека было два выбора – либо продолжать курить сигареты, либо бросить курить. Однако в 2004 году было представлено новое изобретение – «электронная сигарета». С тех пор общественность не переставала обсуждать плюсы и минусы электронных сигарет и спорить о том, вредны ли они для здоровья. Согласно новому исследованию, проведенному по заказу Института рака Соединенного Королевства, электронные сигареты безопаснее для здоровья, чем настоящие сигареты.

Основной целью исследования было изучить потенциальный риск длительного использования электронных сигарет, а также сравнить его с аналогичным риском с точки зрения реального употребления сигарет. Чтобы получить результаты исследования, ученые использовали воздействие никотина, канцерогенов, содержащихся в табаке, и других токсинов на курильщиков сигарет и электронных сигарет. В исследовании участвовали три группы участников: бывшие курильщики, которые в настоящее время потребляли электронные сигареты, настоящие курильщики и только курильщики электронных сигарет.

Чтобы получить более точные результаты, исследователи также определили социально-демографические показатели и «опыт» курения всех участников исследования. Участники сдали в лабораторию анализы мазков мочи и слюны, после чего было проведено исследование состава табачных биомаркеров, никотина и других органических веществ. Результаты показали, что уровни канцерогенов были намного ниже у тех, кто потреблял электронные сигареты, чем у тех, кто предпочитал курить настоящий табак. Кроме того, результаты анализа образцов 181 человека показали, что химическое вещество NNAL, которое вызывает определенные виды рака, присутствовало на 97,5% ниже у бывших курильщиков, которые перешли на электронные сигареты, чем у тех, кто продолжал употреблять настоящий табак.

Леон Шахаб, один из ученых, участвовавших в проекте, говорит, что переход с обычных сигарет на [электронные сигареты](#) снижает риск развития рака, и добавляет, что электронные сигареты намного безопаснее для человеческого организма.

В чем недостатки и в чем вред электронных сигарет для здоровья человека?

Тот факт, что [электронные сигареты](#) безопасны по сравнению с настоящими сигаретами, не обязательно означает, что электронные сигареты полезны или даже нейтральны и могут использоваться в течение длительного времени без каких-либо проблем, потому что в природе все находится в тесной связи и взаимозависимости. Хотя исследователи обнаружили, что электронные сигареты оказывают меньшее вредное воздействие на здоровье, они никоим образом не доказали их безопасность. Более того, в одном из исследований воздействия электронных сигарет, проведенном в Школе общественного здравоохранения Джонса Хопкинса в Блумберге, ученые пришли к выводу, что дым электронных сигарет может содержать опасные количества токсичных металлов в организме человека. К такому выводу ученые пришли после анализа 56 человек, которые использовали электронные сигареты, и лабораторных исследований, которые показали, что выбросы этой категории курильщиков содержат опасные количества хрома, марганца, свинца и никеля. Хотя это исследование не было масштабным, задуматься о его результатах действительно необходимо.

Какой вывод можно сделать из всего вышеизложенного?

Прежде всего, мы можем сказать, что электронные сигареты относительно безопаснее для здоровья человека, чем настоящий табак, однако это не означает, что они полезны, и отказ от курения и переход на его использование – лучший выбор или решение для курильщика. И то, и другое негативно влияет на человеческий организм – только по-разному. Поэтому лучший вариант – вообще бросить курить и не заменять одну вредную привычку другой. В народной медицине существует множество средств и методов терапии, которые могут помочь человеку бросить курить. Если вы решили бросить курить, лучше всего проконсультироваться со специалистом перед заменой настоящей сигареты на электронную.