**«БЕЗОПАСНОЕ» КУРЕНИЕ – МИФ XXI ВЕКА?**

Курение признано основным фактором риска заболеваний легких, сердца и нервной системы. По данным Всемирной организации здравоохранения, 9 из 10 больных раком легких курили. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни сокращается на 8 лет. Те, кто начал курить до 15-летнего возраста, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто пристрастился к курению после 25 лет. Учеными Германии было установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Часто слышите фразу: «Курение успокаивает»? Это неправда. На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и еще свыше 4000 химических соединений в табачном дыме) не расслабляют, а «тормозят» ведущие участки центральной нервной системы. Но, привыкнув к сигарете, человек действительно «расслабляться» без нее уже не сможет. Курильщики наслаждаются самим ритуалом – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – не имеет успокаивающего действия, иначе его бы давно применяли в медицине, как одно из дешевых средств от стресса.

Необязательно поджигать сигарету и вдыхать табачный дым, чтобы подвергать свое здоровье опасности.

«Безопасное» курение – это просто миф маркетологов.

Существует несколько видов «безвредной» замены сигарет, придуманных табачными компаниями:

**Вейпинг** – вдыхание пара, испаряемого электронной сигаретой или другим специальным устройством. В нем образуется высокодисперсный пар, который служит аналогом табачного дыма. Пар образуется за счет того, что с поверхности нагревательного элемента испаряется специальная жидкость, в которой содержится никотин. По принципу действия данная конструкция напоминает ингалятор.

Производители, уверяют, что вреда организму вейпинг не несет никакого. Однако в 2016 году Всемирная организация здравоохранения доказала, что электронные сигареты выделяют 31 токсичное вещество, среди которых есть:

* акролеин и формальдегид - негативно воздействуют на глаза человека, дыхательные пути и центральную нервную систему;
* глицидол и окись пропилена - опасные канцерогены, вызывающие злокачественные опухоли.

[23 августа 2019 года в США была зафиксирована первая смерть, связанная с курением электронной сигареты.](https://ria.ru/20190823/1557850057.html)В то же время Американским федеральным центром по контролю над заболеваниями и профилактике (CDC) было отмечено 193 случая аналогичных тяжелых заболеваний в 22 штатах. Таким образом, электронные сигареты не являются безопасными и также способствуют развитию раковых заболеваний у человека.

**Бездымные табачные изделия - снюс, снафф, насвай**

В связи с появлением законов, ограничивающим курение в общественных местах, на рынке появились продукты, имитирующими потребление табака без дыма. Одни из них (снюс) рассасываются, другие – жуются (насвай), третьи – вдыхаются (сухой снафф).

* **Снюс**представляет собой специальные маленькие пакетики, в которые насыпано табачное волокно. При рассасывании слюна способствует быстрому распространению табака по организму человека. Помимо никотина и ароматических добавок снюс содержит тяжелые соли, канцерогены (например, никель) и другие вредные вещества, вызывающие серьезные заболевания, в том числе рак ротовой полости. Кроме того, у тех, кто увлекается данными продуктами, часто воспаляются десны и появляется кариес.
* **Насвай**выглядит как шарики серого или зеленоватого цвета, в состав которых входят табак, гашеная известь, зола растений, экскременты животных и опасные для человека элементы: никель, мышьяк, бензапирен, свинец. Доза никотина в нем в разы выше, чем в обычной сигарете. Насвай закладывают под губу, чтобы достичь эффекта. По данным онкологов 80% случаев злокачественных образований полости рта, языка и гортани встречается у тех, кто употреблял насвай. Также он служит причиной возникновения пародонтоза и лейкоплакии.
* **Снафф**– это порошкообразный табак, предназначенный для вдыхания. В нем также содержится большое количество канцерогенов и токсинов, вызывающих в большинстве случаев рак носоглотки.

**Кальян** – модное увлечение. Час курения кальяна = 100 выкуренных сигарет. По данным исследований Всемирной организации здравоохранения, за один сеанс курения кальяна в легкие попадает почти в 200 раз больше дыма, чем от одной выкуренной сигареты. Вместе с дымом в легкие попадает никотин (которого в 7,5 раз больше, чем в обычной сигарете), бензапирен – канцероген первого класса опасности, соли тяжелых металлов и др. Данные вещества вызывают кислородное голодание, заболевания сердца, рак легких, мутации ДНК и бесплодие. Кроме того, опасность представляет не только процесс курения и содержащиеся в нем вещества, но и гигиена. Только представьте, за вечер один и тот же кальян переходит от одного стола к другому до 10 раз. При этом через кальянную трубку передаются гепатит, герпес, туберкулез.

Запомните: безопасного курения не существует, все без исключения табачные продукты смертельно опасны, что бы ни заявляли производители.