**Чем вредны электронные сигареты?**

Всё чаще и чаще мелькает реклама этих заменителей, как чуть ли не о лучшем способе борьбы с вредной привычкой. Производители расписывают преимущества, презентуют новые дизайн, добавки, имитирующие табачный дым, но все умалчивают о вреде электронных сигарет.

**Чем же вредны электронные сигареты? Ответ прост — никотином**.

Ведь именно он вызывал зависимость, так почему же изменение способа доставки отменит его свойства? Кроме того, поступая вместе с паром, он лучше проникает через слизистые верхних и нижних дыхательных путей, быстрей попадает в кровь и в виде водного раствора разносится по всему организму.

Вред электронных сигарет очевиден. Поступающий через них никотин также действует и поддерживает периодическое желание получить новую дозу. Да, тут отсутствуют смолы и углекислый газ, но также используются различные ароматизаторы и усилители вкуса. Их отдаленные эффекты до конца не выяснены, но определенно они могут провоцировать перерождение клеток, и, следовательно, быть канцерогенами.

*Многим врачам приходится отвечать на вопрос, вредны ли электронные сигареты, но, только разобравшись в принципе работы, можно понять весь масштаб заблуждения и опасности. Человек, заменив обычные сигареты новыми, считает, что сделал шаг к освобождению, но на самом деле он сменил одни оковы на другие.*

**Что же касается психологической зависимости, то и тут электронные сигареты малоэффективны. Ведь сам по себе ритуал курения остается неизменным. Цепочка прежняя:**

* Снижение концентрации никотина в крови;
* Навязчивое желание, порождающее беспокойство, раздражительность;
* Курение электронной сигареты, получение необходимой дозы;
* Удовлетворение и спокойствие.

Таким образом, можно сделать вывод, что курение электронных сигарет вредно так же, как и обычных, если не больше.

**Курение или жизнь?**

*Можно ли курить электронную сигарету? – нет, нельзя. Этот способ избавиться от никотинового пристрастия, не самый лучший, а точнее один из худших. Но как бросить курить?*

Целесообразность этого поступка неоспорима. С каждой выкуренной сигаретой, с каждой каплей никотина, поступающей постепенно в наше тело, человек укорачивает свою жизнь, ухудшает её качество. Любая зависимость — это болезнь, от которой стоит избавиться и первым шагом к этому должна быть четкая мотивация.

Только осознав проблему, можно с ней бороться. Причем методы должны быть противоположные, то есть лучший способ бросить курить — это изменить свой образ жизни, сделать его максимально здоровым.

Бросать нужно сразу, никогда не получится уйти от зависимости, позволяя себе выкурить последнюю, а потом самую последнюю сигарету в день, неделю, месяц. Постепенность тут неуместна. Стоит прочитать о вреде, обо всех возможных последствиях этой вредной привычки и самое главное о том, как она может отразиться на Ваших детях и внуках.

Вместо покупки электронной сигареты лучше приобретите спортивный костюм, велосипед, тренажер или роликовые коньки. Занятия спортом, умеренные физические нагрузки отвлекают и мобилизуют организм к борьбе. Измените рацион питания, когда возникает желание курить, съешьте яблоко или выпейте стакан молока.

Замена никотина табака на пар с этим же веществом – не выход, это продление зависимости и ущерб здоровью. Эта ваша жизнь и только Вы можете её изменить в лучшую сторону. Бросайте курить.