

Как вейпинг разрушает организм



Электронные сигареты появились еще в начале XX века, но популярны стали к середине 2010-х, особенно среди молодежи. Почему вейпы не на «95% безопаснее» сигарет, как их рекламируют, каким именно рискам подвергаются вейперы и стоит ли вообще рассматривать вейпинг как «менее вредную» альтернативу курению?

На 95% безопаснее? Электронные сигареты — сравнительно новое явление, поэтому надежно оценить их вред для здоровья, особенно долгосрочный, проблематично: для этого нужны многолетние наблюдения за большой группой людей,

которые при этом не используют другие способы потребления никотина, включая обычное курение.

Кроме того, на результаты исследований влияет конфликт интересов: как выяснили специалисты Копенгагенского университета, в 95% работ независимых ученых демонстрируется вред вейпов для здоровья, при этом среди исследований, проведенных при участии ученых со стороны табачных компаний, доля таких работ падает до 39,4%.

Тем не менее, накопленные за последние годы данные уже показали, что вейпинг почти на 50% повышает риски развития болезней легких, приводит к образованию тромбов и вдвое повышает риск проблем с эрекцией у мужчин.

Также вейпинг оказался связан с ростом риска инсульта на 71%, риска сердечного приступа и стенокардии на 59%, риска развития ишемической болезни сердца — на 40%.

Помимо этого, у вейперов вероятность ухудшения зрения на 34% выше, чем у тех, кто никогда не парил, а у бывших вейперов — на 14%. Причина в том, что вещества в аэрозолях электронных сигарет могут повреждать слезный канал, а также вызывать в организме окислительный стресс, который связан с развитием воспаления и ухудшением зрения.

Ученые выявили, что от вейпинга, помимо легких, страдают сердечно-сосудистая система, мозг и кишечник. Среди других возможных поражений числятся болезни полости рта (кариес, парадонтоз, стоматит) и разрушение микрофлоры легких, что делает их более подверженными бактериальным и вирусным заболеваниям.

Вейперы подвергаются высокому риску сердечно-сосудистых заболеваний. Это обусловлено тем, что вейпинг, точно так же, как обычные сигареты, способствует атерогенезу — воспалению стенок сосудов, что со временем приводит к их утолщению и сужению самого просвета. И для респираторного здоровья вейпы очень вредны в силу того, что приводят к развитию воспаления. Кроме того, жидкости для вейпов содержат ароматизаторы и другие вещества, чрезвычайно опасные для здоровья легких. Экспериментальные исследования показали, что воздействие пара может также способствовать развитию опухолей

Популярное в свое время заявление, что вейпинг «на 95% безопаснее курения», базировалось на исследовании, в котором изучался лишь состав жидкостей для испарения и самого пара, однако не рассматривалось воздействие компонентов, особенно при нагревании, на ткани организма.

При этом воздействие жидкостей для вейпа изучать сложнее, чем воздействие табачного дыма. Если сигареты не слишком отличаются друг от друга по химическому составу, то в жидкостях используется множество ароматизаторов (в 2019 году, по данным ВОЗ, насчитывалось более 15 тыс. вкусовых вариаций), каждый из которых потенциально вреден.

В частности, опасен диацетил, который придает сливочный, попкорновый аромат — он провоцирует облитерирующий бронхит, заболевание, при котором наблюдается устойчивое нарушение проходимости бронхов. Вредны ментоловые и фруктовые ароматизаторы — первые уничтожают микрофлору легких, а вторые токсичны для клеток и нарушают работу генов. Ароматизатор корицы приводит к воспалительным реакциям в клетках легких.

Хотя многие ароматизаторы безопасны для применения, например, в кондитерском производстве, для вдыхания они противопоказаны. Дополнительной проблемой становится то, что многие производители попросту не указывают полный состав жидкостей.

Главную же опасность представляют пропиленгликоль и глицерин — основные компоненты жидкостей для вейпов. При горении они образуют формальдегид и акролеин, канцерогенные для организма.

Канцерогенность самого никотина для человека не подтверждена, но он может действовать как стимулятор опухолей. Основной же вред никотина в том, что его потребление приводит к выработке стойкой зависимости, вынуждая потребителя продолжать пользоваться вейпами или переходить на обычные сигареты.

Кроме того, никотин стимулирует выработку адреналина, что повышает артериальное давление и частоту сердцебиения, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

При попытке отказа от курения обычных сигарет при помощи вейпов в ряде случаев итоговое потребление никотина значительно возрастает, так как человек использует большое количество электронных сигарет.

Химические вещества, входящие в состав смеси для вейпа, повреждают механизмы нормальной функции бронхов, вызывают сухость в ротовой полости и дыхательных путях. У активных пользователей вейпов развивается так называемый бронхит вейпера — больные чаще всего жалуются на дискомфорт дыхания, сухой кашель, у некоторых может появиться одышка, сухие хрипы в легких.

Появляются изменения в легких, видные при рентгенологических исследованиях и компьютерной томографии, они похожи на картину острого бронхоолита — повреждения бронхов, которое связано с вдыханием токсических соединений или вирусных поражений.

Если есть вопрос, курить ли обычные сигареты или электронные, то ответ медиков однозначен: не надо курить никакие! Старт курения с вейпов очень часто приводит к обычным сигаретам, особенно у молодых людей. Не стоит выбирать, что менее вредно, обычные сигареты или вейпы, не стоит попадать в ловушку рекламы табачных компаний, чтобы на своем примере не изучать долговременные эффекты вейпинга, которые мы пока не можем полностью оценить. Здоровые легкие – это огромная ценность, которую можно легко потерять, но нельзя потом вернуть обратно.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*