Это не курение, а парение. Так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так курение это или нет?  
Вейпинг, его ещё называют парение, все более популярен среди взрослых и подростков. До появления электронных сигарет и вейпов, распространённость курения среди молодёжи неуклонно сокращалось последние 20 лет.  
Что такое электронная сигарета?  
Так называют устройства, которые генерируют аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы. Ароматизаторы, которые делают электронные сигареты такими привлекательными, могут оказывать токсическое действие, хотя, они обычно считаются безопасными при проглатывании.  
Почему они популярны?  
Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.  
Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения.  
Никотин в электронных сигаретах содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле.  
В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.  
Что в ароматизаторах?  
Разнообразие вкусов электронных сигарет просто поражает воображение. Любые фрукты, ягоды, конфеты, газировка, сахарная вата и яблочный пирог. Список можно продолжать ещё долго. Все это многообразие - благодаря химическим ароматизаторам, веществам, доказавшим свою безопасность, и широко используемым в пищевой промышленности. Но то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать.  
Причем здесь попкорн?  
Облитерирующий бронхиолит, или «попкорновое лёгкое», необратимое и опасное заболевание лёгких. Впервые его выявили у сотрудников завода по производству попкорна. Причиной был диацетил, химическое вещество, отвечающее за маслянистый вкус попкорна. Его вполне можно есть, но вдыхать крайне опасно. Диацетил, как и 2,3-пентандион и ацетоин, выявлен во многих популярных ароматах жидкости для электронных сигарет. И это не только маслянистые вкусы, такие как молоко, чизкейк, карамель, но и фруктовые ароматы, такие как арбуз, гранат и вишня.  
Последствия  
Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Это не так, уже изучены и достоверно определены негативные последствия, вот лишь часть их них:  
Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.  
Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы. Метициллинрезистентные бактерии золотистого стафилококка после воздействия аэрозоля электронных сигарет приобретают еще большую  
устойчивость к антибиотикам и становятся фактически супербактериями. Другими словами, против них становятся неэффективны антибиотики.  
Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний. Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.  
Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому в зоне особого риска дети и подростки.  
В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в префронтальной коре, той части мозга, которая отвечает за принятие решений.  
Беременность – ещё один период, когда последствия курения будут особенно серьезны. Причем сильнее пострадает будущий ребёнок. Когда беременная женщина курит, снижается приток крови к плоду, возникает кислородное голодание, которое особенно опасно во время внутриутробного формирования головного мозга.  
Никотин влияет и на то, как организм переваривает сахар, приводит к инсулинорезистентности и повышенному риску диабета II типа.  
В зоне риска те, кто рядом  
Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Их аргумент: ведь это просто безвредный пар, как из чайника, он никому не помешает, это же не табачный дым. Но это не так. Напомним, что пар — это газообразное состояние вещества. А электронные сигареты выделяют аэрозоль, то есть, взвесь частиц в газе. И это огромная разница. Мелкие частицы аэрозоля всегда травмируют легкие, могут вызывать раздражение альвеол, кашель и другие респираторные проблемы.  
Помимо воды в жидкости для электронных сигарет есть еще пропиленгликоль или растительный глицерин, жидкие носители для никотина. Они признаны безопасными, если используются в пищевом производстве, но их никто не признавал безопасными для вдыхания. Находиться рядом с курильщиком может быть опасным, если человек попадает в зону выдыхаемого аэрозоля.  
Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.  
Не курите и будьте здоровы!