**Как влияют сигареты и вейпы (в т.ч. без никотина) на организм**

Основным веществом для табачных и никотинсодержащих изделий является никотин. Он в 3 раза больше токсичен, чем мышьяк. Табачный дым в 4,5 раза токсичнее автомобильных выхлопов и в 248 раз токсичнее дыма газовой горелки.  
  
Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака. Никотиновая зависимость формируется очень быстро, но молодые курильщики недооценивают риск развития зависимости. Однако 98% регулярных курильщиков, пробующих отказаться от курения, терпят неудачу и начинают курить снова в течение года.  
  
В жидкостях для вейпов в 95% случаях есть никотин, что делает вейпы такими же опасными, как сигареты. Но даже если вейп без никотина, его использование менее вредным не становится. Как и при курении обычных сигарет, многое зависит не только от никотина, но и от побочных веществ.  
  
Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. 90% онкологических заболеваний вызвано курением табака. По данным ВОЗ, ежегодно от болезней сердца, вызванных курением, умирает порядка 2 млн человек в мире. Всего насчитывается свыше 8 млн смертей от последствий употребления табака в год.  
  
При курении у подростков существенно ухудшается память и работоспособность мозга, портится кожа, волосы и зубы, садится зрение. В старшем возрасте наблюдаются «отдаленные» последствия, включая проблемы с зачатием и деторождением. Использование сигарет, вейпов и айкос негативно влияет на иммунитет, что способствует заражению другими заболеваниями. Продолжительность жизни курящего человека сокращается на 20-25 лет.  
  
О более подробных последствиях курения/парения на организм читайте в карточках.

