**IQOS (айкос) - скрытый вред устройства для бросания курить**

Последние годы активно рекламируется гаджет под названием IQOS. Интересно, что расшифровывается данная аббревиатура как I Quit Original Smoking - я бросаю аналоговое курение. Под "аналоговым курением" здесь подразумевается курение классических сигарет. Предполагается, что данный гаджет поможет бросить курить, выступая в качестве этакой формы заместительной терапии. Насколько такие утверждения соответствуют реальности? Давайте разберемся.

Сразу отметим, что **с айкосом все не так однозначно, потенциальный вред устройства достаточно высок, а маркетологи значительно преувеличивают его достоинства.**

**Принцип работы**

Устройство разработано одним из крупнейших производителей табака - корпорацией Philip Morris. Его конструкция довольно проста. Гаджет представляет собой цилиндрическую трубку, в которой расположен аккумулятор, электронная плата и нагревательный элемент. Наверху аппарата есть отверстие, в которое помещаются специальные "стики" с табаком. Устройство помещается в миниатюрный повербанк-футляр, в котором оно и заряжается. Выглядит оно вот так:



Справа - само устройство, слева - повербанк-футляр.

Нагревательный элемент нагревается до 350 градусов, в то время как обычная сигарета горит при 900 градусов. Это позволяет нагревать табак до температуры, при которой из него выделяется никотин, но не образуются вредные продукты горения (смола, канцерогены).

Обычная сигарета при температуре 350 градусов не будет вступать ни в какие химические реакции, не будет выделять никотина. Поэтому в айкосе используются специальные табачные стики (палочки, если по-русски), покупаемые отдельно. Состав этих стиков значительно отличается от состава сигареты.

* Во-первых, они состоят не из полноценного табака, а из крошки, производимой путем восстановления отходов табака. Интересно, что она растворяется в воде!
* Во-вторых, к этой табачной субстанции добавляются глицерин, пропиленгликоль и дополнительный жидкий никотин. Зачем это делается? Затем, чтобы происходил процесс парообразования и курильщику поступал дополнительный никотин, ведь в самом по себе табаке из стиков при его нагревании вещества выделяется недостаточно для насыщения курильщика. Также пропиленгликоль и глицин дают дополнительный "удар по горлу", так любимый курильщиками.

**Это значит, что "химии" в стиках IQOS достаточно, это далеко не натуральный продукт.**Если вы являетесь аллергиком, вам лучше воздержаться от перехода на курение этого устройства, так как вероятность непереносимости компонентов довольно высока.

**В чем проблемы айкоса?**

Первое, что вы должны уяснить: айкос является всего лишь способом перейти с курения сигарет на курение специальных стиков. **Это устройство не предполагает полного избавления от никотиновой зависимости!**По сути курильщик меняет "шило на мыло". Если вы хотите полностью отказаться от приема никотина, это не ваш выбор. **По отзывам пользователей, зависимость от айкоса не менее слаба, чем от сигарет.**

Если вы желаете насовсем избавиться от никотиновой зависимости, то вам следует обратить внимание на препараты с доказанной эффективностью: чампикс, табекс, никотиновые пластыри и жвачки. Они действительно помогают бросить курить, так как сами почти не вызывают зависимости, а лишь облегчают "ломку".

Второй аспект - это безопасность. Да, производитель заявляет о том, что IQOS чуть ли не на 95 % безопасней сигарет. Но тут есть свои тонкости:

* Серьезных научных исследований по этой теме пока не проводилось. Однако, большое количество потребителей айкосов, попавших в реанимацию по причине астмы и эмфиземы легких, настораживает!
* Да, продукты горения при тлении стиков айкоса почти не выделяются. Но никотин поступает в организм в полном объеме! Этот момент многими почему-то игнорируются, дескать в сигаретах вреден только дым, но не сам никотин. Но это не так. **Никотин является достаточно токсичным веществом, в первую очередь для нервной и сердечно-сосудистой систем.**Если вы имеете проблемы с этими органными системами и являетесь курильщиком, вам нужно не переходить на IQOS, а отказываться от потребления никотина в любом виде!

Третий аспект - это отсутствие ограничивающих факторов. Много где нельзя курить: в большинстве помещений, в общественных местах. У айкоса же таких ограничений нет, так как он не почти не выделяет дыма. **Из-за этого человек начинает использовать устройство везде, что способствует значительному повышению количества выкуренных стиков. В организм поступают огромные дозировки никотина, и это тяжело назвать полезным.**

Четвертый аспект - это цена. Устройство ни разу не экономное. А ведь бросают курить в том числе и для того, чтобы не тратить деньги на вредную привычку. Масла в огонь подливает и цена на стики. Учитывая то, что стиков скуривается куда больше, чем сигарет, то переход на айкос получается даже более дорогим, чем "классическое" курение.

**Если подытожить вышесказанное, то мы не можем рекомендовать айкос тем, кто хочет бросить курить. Единственный верный путь - это полный отказ от потребления никотина**, в худшем случае можно применять аптечные средства (конечно же, по назначению врача), обзоры на которые мы выпустим в будущем.