

ОПАСНОСТЬ! О вреде вейпинга и электронных сигарет.

Вэйпы и электронные сигареты.

Опасность для ребенка

(памятка для населения)

Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара.

Их пропагандируют как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам.

Рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, несущая реальные риски для здоровья.

Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так.

Электронные устройства являются относительно молодым

видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение.

Благодаря стараниям табачных компаний, считается, что электронные

сигареты – безобидное модное развлечение. Но системы парения и

нагревания табака (например, вейпы и айкос) совсем не безопасны:

они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем,

чем курение обычных сигарет. Часто в жидкости для вейпов добавляют

специальный растворители (пропиленгликоль, глицерин и др.), чтобы

смесь «правильно» испарялась. При нагревании эти химические вещества

должны превращаться в аэрозоль, но часть попадает в легкие в виде

капель и оседает там, возникает воспаление и опасное накопление

жидкостей в легких, что приводит к развитию заболеваний легких.

Принцип работы электронных сигарет основан на нагревании жидкости

и ее превращении в пар для выдыхания. В составе жидкостей для вейпа помимо других токсических веществ присутствует никотин, который продолжает обрекать человека на зависимость. Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека — они могут вызвать воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани. Полное влияние ароматизаторов и других токсических веществ в электронных сигаретах на организм человека до конца не изучено. Поэтому вейпер ставит «эксперимент» над собой и своим здоровьем.

Вейпы и айкос – приспособления для курения, которым отдают предпочтение в основном молодые люди. Проблема детского и подросткового курения актуальна в наше время. Даже среди школьников становится модным курение именно электронных сигарет. Для подросткового возраста характерно желание самовыразиться, показать себя «крутыми» в компании друзей. Многие начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит нужно попробовать это самому.

Какой вред здоровью подростков наносит курение вейпа и электронных сигарет подростков?

Вейпы и электронные сигареты опасны для здоровья несовершеннолетних. Большинство смесей, как и табачные изделия, содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы убеждены, что не приносят никакого вреда своему здоровью, начинают парить чаще и употреблять больше никотина, чем при

классическом курении.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга:
 - при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
 - Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
 - Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

Профилактика использования электронных сигарет среди подростков

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним.

Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй.

Как попытаться уберечь ребёнка от этого?

- Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми –
- главное условие для избавления от зависимости
- Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда
- и влияния на жизнь в будущем
- Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения.
- С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
- В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать.

Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

Источник ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

Подростки и вейпинг: почему специалисты бьют тревогу?

Автор - врач кардиолог

[Аршинова Ирина Александровна](#)

Хотя электронные сигареты существуют уже более десяти лет, в последние годы уровень вейпинга резко возрос, и особенно среди подростков. Электронные сигареты в настоящее время относятся к весьма популярному «поставщику никотина» у тинейджеров: в 2017 году только в США насчитывали более 2-х миллионов юных «вейперов», что значительно больше потребителей обычных сигарет такого возраста. И их число все растет. Учителя, врачи и большинство родителей встревожены подобной тенденцией, так как вейпинг приносит вред здоровью детей, несмотря на достаточно безобидный вид и рекламу.

31 мая, во Всемирный день без табака, рассказываем, чем опасен вейпинг.

Что такое вейпинг?

Vaping или вейпинг, как его называют в России — это вдыхание и выдыхание паров, вырабатываемых нагретой жидкостью с никотином из электронной сигареты или вейпа, испарителя.

Эти устройства были изобретены как средства для постепенного отказа от курения, однако быстро стали популярным и вызывающим привыкание гаджетом. Стильный дизайн некоторых остромодных

вейпов похож на продукцию Apple, что вдвойне привлекательно для любящих инновации [подростков](#). Простота использования — второй плюс. Хотя компании-производители вейпов категорически отрицают, что подростки входят в их целевую аудиторию потребителей рекламы и продуктов, но критики отмечают наличие изображений молодежи в рекламных роликах и на изображениях, цветовую гамму, использующуюся обычно для привлечения тинейджеров, анимацию, актеров в возрасте до 21 года.

Работает также и подача основной идеи: вейпинг «делает вас счастливее и повышает социальный статус курильщика».

Хотя некоторые риски для здоровья, связанные с вейпингом, представляются менее серьезными, чем у традиционных горючих сигарет (например, там нет смолы), опасность все же существует.

Вейпинг и здоровье подростков

Электронные сигареты содержат достаточно высокий уровень никотина.

Согласно описаниям, содержание никотина в одном картридже для «егошки», бренда JUUL, эквивалентно одной пачке сигарет.

- Из-за этих высоких уровней никотина вейпинг быстро вызывает привыкание.
- А подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые,
- потому что их мозг все еще растет и развивается.
- о этой причине зависимость от алкоголя, наркотиков
- или никотина в подростковом возрасте возникает намного быстрее, чем у взрослых.
- Эта зависимость влияет не только на физическое здоровье,
- но и на умственные способности, например, на способность
- к концентрации внимания. Сначала никотин помогает
- сосредоточиться на задании, но потом способн
- ость концентрировать внимание снижается. Статистики
- уже отмечают связь между сдачей годовых экзаменов
- и привычкой к вейпингу, и она не в пользу зависимых подростков.

- Электронные сигареты и аналогичные устройства содержат
- канцерогенные соединения, и недавнее исследование
- показало, что уровень канцерогенов в моче подростков,
- практикующих вейпинг, значительно увеличивается.
- Недавнее исследование также показало, что вейпинг
- действительно вызывает раздражение тканей легких,
- подобное тому, которое наблюдается у курильщиков и
- людей с заболеваниями легких, и вызывает повреждение
- жизненно важных клеток иммунной системы.
- Вейпинг также увеличивает частоту сердечных
- сокращений и повышает кровяное давление,
- поэтому может усилить проблемы с кровообращением, как и обычный вариант табакокурения.

Дым от электронных сигарет слабо пахнет при курении, их легко спрятать и даже можно осторожно использовать в общественных местах, включая школы и колледжи. Проконтролировать подростков становится очень непросто.

Почему родителям стоит волноваться

Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно для здоровья, как курение сигарет, и думают, что это не вредно. Популярно мнение, что при таком виде курения люди вдыхают в основном ароматизаторы в водяном паре.

Недавнее исследование выпускников старших классов показало, что [дети](#), которые выбрали вейпинг для первого знакомства с курением, в четыре раза чаще переходят потом к курению обычных сигарет, чем те, кто не начинал курить ни в каком варианте. Вейпинг плавно подводит детей к мысли о безопасности курения в целом.

На упаковках вейпов мало что сказано об опасности. Они заманчиво выглядят и содержат «всего» 5% никотина, поэтому подростки считают, что остальные 95% — это вода или пар.

Еще одна опасность — в популяризации курения. Несмотря на усилия по запрету изображений курящих персонажей в мультфильмах (вспомните историю с волком из «Ну, погоди!»), фильмах, рекламной продукции, курение все еще воспринимается подростками как «крутое» занятие, означающее принадлежность к взрослому миру. Производители и рекламные компании стремятся в обход законов поддерживать эту уверенность во имя роста прибыли. С вейпингом все обстоит еще хуже, чем с обычными сигаретами: это еще более «крутая» альтернатива, и из-за внешнего вида, и из-за повышенного любопытства к новым вкусам «пара», например, манго, огурца, сливок и других вариантов, маскирующих никотин.

Хотя продажа никотина и девайсов подросткам официально запрещена, но

родители отмечают, что [дети](#) могут решить вопрос приобретения вейпов также, как с обычными сигаретами, попросив старших товарищей или купив все через интернет.

Как поговорить с детьми о вейпинге

Специалисты советуют начать с самообразования, чтобы родители знали предмет разговора, и использовать любопытство самих подростков. Самое главное — вести диалог, так как категоричные заявления типа «Это тебе вредно» просто заканчивают разговор, не давая ему начаться. Стоит начинать с общих вопросов, например, многие ли дети в классе знают, что такое вейп. Дальше можно уточнить, какие вкусы популярны, и перейти к опыту самого подростка, уточняя, что он знает о вейпинге. Даже если ребенок еще не в группе риска, стоит начать обсуждать вопрос заранее, так как [профилактика](#) намного легче лечения зависимости.

Если же родители понимают, что у ребенка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья. Хотя и подростки, и взрослые склонны считать, что вейпинг отличается от обычного курения, но это тоже форма никотиновой зависимости, которая может быть серьезнее классического курения сигарет.