

## Вэйпы и электронные сигареты. Опасность для ребенка (памятка для родителей)

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.

Вэйпы 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.**