«Вред электронных сигарет!»

До появления электронных сигарет и верпов, распространенность курения среди молодежи неуклонно сокращалось. Позиционирование гаджетов для курения как безопасной замены традиционных сигарет, помогло росту их популярности и с 2018г. использование электронных сигарет среди школьников почти удвоилось.

Вейпинг- процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который вырабатывается электронной сигаретой или устройством похожего типа.

Электронная сигарета- устройство, которое генерирует аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы.

Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие каджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. 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 в 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.

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 из них:

- аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты.
- вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- 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.

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 помещает, это же не табачный дым. Но это не так. Электронные сигареты выделяют аэрозоль, т. е. взвесь частиц в газе. Мелкие частицы всегда травмируют легкие и вызывают кашель.

Находится 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.

Не курите и будьте здоровы!

Исполнитель: заместитель начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по СК в г. Невинномысске Отт Екатерина Александровна

*