Электронные сигареты: МИФЫ и ПРАВДА

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Цели курильщиков электронных сигарет:

- Бросить курить обычные сигареты
- Избавиться от запаха табака;
- «Здоровое» расслабление;
- Психологическая привычка;
- Ради интересной беседы;
- Ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

Из чего состоит жидкость для парения

- Никотин – то, без чего не представляет своей жизни современный житель
- Ароматизатор
- Глицерин
- Пропиленгликоль
- Вода

Вейперы считают, что:

- курение электронных сигарет не несет вред здоровью
- курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

Что мы имеем на самом деле?

Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.

- В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.
- В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 *опасное вещество*
- При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Можно ли курить подросткам электронные сигареты?

Специалисты не рекомендуют. Это связано в первую очередь с огромным риском возникновения хронических заболеваний, которым ребенок подвергается. Никотин в электронных сигаретах присутствует, и порой потребляется использующим прибор даже в большем объеме, чем с классическим табаком. А это причиняет огромный вред детскому организму.

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости.

Так ли это?

***Миф первый*: электронные сигареты БЕЗОПАСНЫ и их можно курить вместо обычных сигарет**

Электронные сигареты НЕ БЕЗОПАСНЫ – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены

***Миф второй:* электронную сигарету можно курить сколько угодно**

НЕТ, так как человек не может дозировать употребление никотина, а, следовательно, может быть передозировка, которая проявляется тошнотой, рвотой, болями в животе и головной болью.

***Миф третий*: электронные сигареты помогают бросить курить**

НЕТ, причем они не только не отучат от курения, а, наоборот, еще больше укрепят эту зависимость

Кому это выгодно?

Многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет. Они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Помните!

- ✓ электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость
- ✓ электронные сигареты наносят непоправимый вред вашему здоровью
- ✓ потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика отказаться полностью от курения

Подготовила: *медицинский психолог ЦЗПиМ «Надежда»* - **Гуминская С.Л.**