

## **Что такое электронные сигареты?**

### **Короткий ликбез**

Электронная сигарета – устройство, которое создает ароматный пар для вдыхания. Этот пар генерируется из специальной жидкости – она испаряется при нагревании.

Другие названия электронной сигареты – вейп, вапорайзер, е-сигарета, «электронка».

### **О курении подростками электронных сигарет.**

Для подросткового возраста характерно бунтарство и желание самовыразиться. Зачастую молодые люди противоречат общественным нормам, нося яркую и необычную одежду, делая эпатажный макияж и пирсинг, активно нарушая установленные нормы поведения. Сегодня тысячи подростков выражают собственную исключительность при помощи курения электронных сигарет, или, как принято их называть в молодежной среде, вейпов. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение. Большинство людей, постоянно их использующих, уверены в полной безопасности своего увлечения. Рассмотрим, причиняет ли пристрастие к вейпу вред подросткам и возможна ли польза от такого вида самовыражения.

### **Вред от электронных сигарет по сравнению с обычными.**

Для того, чтобы понять, почему курение электронных сигарет опасно, рассмотрим принцип работы этих устройств. По сути, вейп представляет собой парогенератор с аккумулятором и нагревательным элементом. Процесс курения имитируется за счет вдыхания пара, образованного устройством.

Для работы электронной сигареты необходима специальная смесь, которая приобретается отдельно.

Такая жидкость обычно содержит пять основных компонентов:

- воду;
- пропиленгликоль, который ускоряет транспорт пара в легкие и усиливает ощущение крепости затяжки;
- глицерин, увеличивающего густоту и насыщенность пара;
- различные ароматические добавки (например, вишня, шоколад, ваниль и др.):
- никотин.

К сожалению, не все производители честно указывают состав курительной смеси. Кроме того, в нашей стране ни сами электронные сигареты, ни жидкость для них не подлежат обязательной сертификации. Поэтому смеси могут быть приготовлены с различными нарушениями, даже на дому, и содержать множество опасных примесей. Влияние на легкие человека ароматизаторов в сочетании с паром на данный момент не изучено. Поэтому каждый вейпер ставит своеобразный эксперимент над собственным здоровьем. Наконец, большинство смесей, как уже было указано, содержат в своем составе никотин. А значит, все виды негативного действия этого вещества на организм актуальны и для электронных устройств. Более того, вейперы, оправдываясь тем, что их пристрастие

якобы безопасно, могут парить очень часто и потреблять гораздо больше никотина, чем при классическом курении. В этом и состоит основное коварство и вред электронных сигарет по сравнению с обычными.

### **Какой вред наносит курение вейпа подросткам?**

Сегодня понятия «продвинутый подросток» и «электронные сигареты» связаны практически неразрывно. Вейперы часто парят на ходу и в местах, не предназначенных для курения. Нередко о пристрастии ребенка знают его родители, и, в виду недостаточной осведомленности, тоже считают вейп лишь невинной шалостью. Однако электронные сигареты определенно опасны для здоровья. А несовершеннолетним детям они наносят особенно выраженный вред.

### **Безникотиновые.**

Отсутствие никотина в смеси – популярный аргумент за безопасность электронных сигарет, который используется во многих рекламных кампаниях. Вреден ли на самом деле вейп без никотина для подростков?

Разберемся на примере составляющих компонентов жидкости для этого вида электронных сигарет:

**Глицерин.** Позиционируется многими производителями как безвредное и даже полезное вещество, которое входит в состав многих лекарств и косметики. Но при этом не уточняется, что большинство этих средств не предназначено для приема внутрь. **Пропиленгликоль.** Это вещество, произведенное из натуральных продуктов растительного происхождения, является довольно дорогим. Более дешевый аналог представляет собой что-то вроде искусственного консерванта, для изготовления которого используются нефтепродукты. Смеси именно с таким пропиленгликолем чаще всего приобретают подростки, так как оригинальные жидкости им просто не по карману. Искусственный компонент действует на клетки органов дыхания, как бы «консервируя» их. Если это не критично для взрослого человека, то легкие подростка могут буквально остановиться в росте.

**Ментол.** Это вещество при попадании на слизистую рта, провоцирует выделение веществ, расширяющих сосуды. Это обстоятельство способствует повышению давления, увеличивает риск развития ишемии и стенокардии, инфаркта миокарда в раннем возрасте. Кроме того, ментол снижает чувствительность нервных окончаний, что в перспективе оказывает отрицательное влияние на потенцию.

**Капсаицин,** который при частом употреблении внутрь может вызвать развитие язвы и рака желудка, аллергических реакций, язвочек в полости рта.

**Диацетил,** содержащийся в ароматических добавках. Само по себе это вещество безвредно и используется при изготовлении сливочных продуктов. Но при нагревании диацетил способен спровоцировать обструкцию дыхательных путей. Влияние на растущий организм перечисленных ингредиентов, которые входят в состав вейпов без никотина, не всегда заметно сразу. Но вероятность развития многих патологий при увлечении электронными сигаретами с возрастом значительно увеличивается.

### **Никотиновые**

Вред никотиновых электронных сигарет для подростков состоит в:

- Затруднении дыхания, возникновении затяжного кашля и одышки, повышения риска развития рака легких;

- Постепенном снижении слуха и зрения. Кроме того, никотин способствует повышению внутриглазного давления, поэтому вейпер в будущем рискует заработать такое заболевание, как глаукома.
- Ухудшении функционирования щитовидной железы.
- Опасности для репродуктивного здоровья: при курении вейпа подростки рискуют в будущем стать бесплодными.
- Регулярном учащении сердцебиения и развитии дисфункции сердечной мышцы, что может привести к формированию гипертонической болезни.

Помимо перечисленного, курение никотиновых электронных сигарет способствует появлению или усугублению у подростков проблем с кожей: угревой сыпи, себореи, гиперпигментации.

### **Влияние вейпов на мозг подростка**

У детей, которые регулярно курят вейп, наблюдается мощное угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга. Электронные сигареты опасны для подростков тем, что при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными вплоть до истерии, или, напротив, впасть в депрессию. У молодых людей ухудшается память, наблюдается регресс мелкой моторики и координации движений в целом. Несомненный вред вейпа для подростков заключается в остановке всех основных познавательных процессов, к которым относятся внимание, мышление, воображение, творческие навыки.

### **Влияние на психику подростка**

Помимо того, что парение оказывает разрушительное действие на организм молодого человека, вызывает оно и психологическую зависимость. Подросток привыкает занимать все свое свободное время курением вейпа, расслабляться и отдыхать только с любимым устройством. В итоге дети курят электронные сигареты в школе на переменах, во время прогулки, за компьютерными играми и конечно при общении с друзьями-вейперами. Парить становится навязчивой привычкой. Часто подростки могут уже не испытывать полноценного удовольствия от процесса, но отказаться от него не готовы, так как трудно представляют себе собственную жизнь без вейпа.

### **Как помочь подростку избавиться от пагубной привычки?**

Доверительные отношения с родителями или другими значимыми взрослыми – главное условие, способное помочь подростку избавиться от зависимости. Авторитетный для несовершеннолетнего человек способен донести до него реальные масштабы вреда от курения электронных сигарет. Ощутимым плюсом также является наличие у подростка любимого занятия, например, посещения спортивной секции. Любой ребенок хочет состояться в важном для себя деле, а при правильной расстановке приоритетов и владении верной информацией он поймет, что вейп неизбежно помешает успеху.