

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Курить - здоровью вредить.



Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны (курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких), а несколько сотен ядовитых: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота и т.д. В сигаретном дыме присутствуют также

радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков-полпачки.

Для женщины курение особенно вредно. При первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется



противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота - это проявление защитных реакций организма. С каждой новой затяжкой организм сдается и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщица не чувствует дискомфорта. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель

по утрам, появляется осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается *уменьшить вред от курения*, переходя на легкие и «женские» тонкие сигареты. Но организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина. Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты, курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом. *Из-за вреда курения у*

женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Исследования установили, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.



Исследования подтвердили, что к курению склонны люди с психическими расстройствами, они выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.

Табак является предотвратимой причиной смерти. Зная о реальном риске его потребления, можно значительно снизить распространение данной зависимости и спасти жизни.

ВЕЙПЫ – НОВЫЙ ОПАСНЫЙ ТРЕНД СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.



НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.



ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.



АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ВЫЗЫВАЮТ РАК



Электронные сигареты вызывают никотиновую зависимость и рак

ВРЕД КАК ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ



Вред здоровью от электронных сигарет приравнен к вреду от курения обычных сигарет

ОПАСНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ



Пары электронных сигарет опасны для здоровья окружающих

БЕЗВРЕДНОСТЬ - МИФ



Миф о безвредности электронных сигарет поддерживается только их производителями

УСИЛИВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ



Электронные сигареты усиливают зависимость от обычных сигарет



ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.



ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).

ЗАЯВЛЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА



В легкие не попадают составляющие табачного дыма



Не желтеют зубы



Нет запаха табака изо рта и от рук



Не загрязняют окружающую среду



Возможность курения там, где запрещено

ЧТО МЫ ЗНАЕМ НА САМОМ ДЕЛЕ



Привычка курить не исчезает



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека

В мире около **1,5 млрд** курильщиков. Ежегодно **5,5 млн** человек УМИРАЕТ от болезней, вызванных табакокурением.

Курение электронных сигарет запрещено: лицам моложе 18 лет, беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим аллергией

ПОДРОСТКОВЫЙ ВЕЙПИНГ — ОПАСНОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА



Электронные сигареты прочно вошли в нашу жизнь. В отличие от обычных табачных изделий их не скрывают за шторами в супермаркетах, а выставляют в топовых местах в торговых центрах. Это создает впечатление безобидности электронных сигарет и вызывает рост спроса на них. Пора развеять миф о безопасности вейпинга для подростков.

Вейпинг (Vaping) — это вдыхание и выдыхание паров вырабатываемых нагретой никотинсодержащей жидкостью. Вейп — испаритель, курение вейпа получило название вейпинг.

В состав жидкости для вейпа входят: пропилен гликоль (E1520), нитрозамин (азотсодержащее вещество, оказывающее канцерогенное действие и токсический эффект), глицерин, диэтилгликоль (химическое соединение, поражающее почки и печень); яцетальдегид (канцероген), никотин, ароматические добавки. Состав жидкости может меняться, но отрицательное воздействие остается неизменным. Вейпы были изобретены для помощи людям при отказе от курения, однако производители даже не предполагали, что испарители станут популярным гаджетом у современных людей и будут вызывать привыкание. Некоторые вейпы имеют довольно стильный дизайн, что привлекает тинэйджеров. Второй причиной популярности является простота использования и доступность.

Производители категорически отрицают, что их товар нацелен на подростков, однако в рекламе вейпов задействованы именно молодые люди, а точки продаж расположены в местах скопления молодежи. Они также «надавили» на отсутствие смолы в вейпах, что якобы делает их безопасными, и испарители вошли в моду. Вейпинг быстро стал необходимым элементом

общения в больших компаниях — стало престижно демонстрировать стильный испаритель. Сыграл также свою роль психологический момент, вейпинг стал компромиссом между желанием подростков курить и запретом родителей. «Я же не курю, а вдыхаю пар» — говорит подросток, и родители соглашаются. Однако вейпинг довольно опасен!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками. А это как раз то, к чему стремятся табачные компании. Если посчитать процент никотина в картридже для вейпа, то его содержание будет близко к его содержанию в пачке обычных сигарет, следовательно, безопасность вейпов — миф. В безникотиновых жидкостях количество канцерогенов и других вредных химических соединений сильно преувеличено.

ОПАСНОСТЬ ВЕЙПИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

1. Электронные сигареты содержат никотин и вызывают привыкание достаточно быстро.

2. Мозг подростка находится в стадии активного развития, а никотин и другие яды агрессивно воздействуют на нервные клетки.

3. Никотиновая зависимость оказывает влияние на умственные способности, так как снижает способность концентрировать внимание. Уже есть статистика снижения успеваемости у зависимых подростков.

4. Вдыхание и выдыхание содержащих никотин паров вызывает раздражение тканей легких.

5. Никотин разрушает иммунную систему, и подростки становятся очень восприимчивыми к вирусам и инфекциям.

6. Вейпинг увеличивает частоту сердечных сокращений, что может привести к раннему износу сердца и сбоям в сердечно — сосудистой деятельности.

7. Дым от вейпинга не имеет сильного запаха, что легко делает окружающих пассивными курильщиками со всеми вытекающими последствиями.

Очевидно, что пользы от вейпинга нет никакой, а вред здоровью может быть нанесен серьезный и сейчас, и через несколько лет.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК КУРИТ ВАЙП?:

Волноваться можно и нужно. Проблема в том, что подростки не готовы слышать о вреде вейпинга, так как это стало частью их жизни.

Вейпинг не имеет специфического запаха, и знать точно, курит ваш ребенок электронные сигареты, не представляется возможным. Даже, если вы полностью доверяете ребенку, а он утверждает, что не курит, стоит заняться профилактикой вейпинга — разговор о его вреде нужен и важен. Помните, что фразы «курить нельзя» и «курить электронные сигареты вредно для здоровья» не убедительны.

Так, как же убедить ребенка, не курить вейп?:

1. Изучите информацию о составе жидкости, о вреде вейпинга, подготовьте факты и аргументы;

2. Наберитесь терпения. Будьте готовы выслушать подростка и построить диалог;

3. Начните с вопросов: «Что подросток знает о вейпе?», «Пробовал ли он закурить, как давно это было?», «Как часто пробует, в каких ситуациях?» — это поможет выявить мотивы вейпинга;

4. Озвучьте свое отношение к курению, не упрекая ребенка и не вызывая у него чувства стыда:

- используйте только факты, а не слухи;
- не сравнивайте табачные изделия и вейпы, это не принесет пользы;
- избегайте статистики, так как она показывает, что очень большой процент подростков курит вейп, значит это «круто»;
- не используйте вейпинг в контексте с алкоголизмом и наркоманией.

5. Наказания и запреты в борьбе с вейпингом бесполезны:

- не лишайте ребенка карманных денег, это вызовет негатив, не избавит от курения, так как подросток найдет возможность приобрести вейп;
- подберите для ребенка виды деятельности, несовместимые с курением — спорт, длительное путешествие, танцы и др.;
- придумайте способ поощрения за избавление от вредной привычки, надавите на доверие и сроки.

Очень важно, чтобы родители сами не пропагандировали курение. Утверждения типа «взрослым можно» — неубедительны, так как подросток считает себя взрослым, а этим вы только утвердите его во мнении, что курение — атрибут взрослости. Если вы курите, то прекращайте вместе. Безусловно, детям нужно говорить о вреде вейпинга, так как это занятие — не просто вред здоровью, а под ножка качеству будущей жизни.

Если родители видят зависимость подростка от вейпинга, значит, простыми диалогами обойтись не получится, и нужно обратиться к специалисту.

Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.

Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика когда — нибудь полностью отказаться от курения.

Помните! Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.

