

**Современные виды
зависимостей: вейпинг,
курение кальяна.**



Сегодня мы рассмотрим мифы и реальность о вейпинге

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.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства.

МИФ 1: электронные сигареты безвредны

- **Пропиленгликоль, глицерин** — основные компоненты электронных сигарет. Эти вещества при продолжительном вдыхании вызывает **раздражение дыхательных путей, слизистой глаз, нарушение нервной системы**. Особенно выражено цитотоксическое действие на дыхательные пути.

Были получены экспериментальные данные в опытах на животных: крыс помещали в камеру, нагнетали безникотиновый аэрозоль, имитируя процесс курения, и после умерщвления на 7, 40 и 60 сутки смотрели легкие. Уже на 7 сутки легкие были отечны, в бронхах — гиперсекреция слизи, отек, полнокровие, единичные лейкоциты.

Описаны случаи особой пневмонии у потребителей электронных сигарет.



- Состав жидкости для заправки электронных сигарет может быть разным - все зависит от производителя. Каких-то определенных жестких стандартов производства до сих пор нет, **состав данных жидкостей не подлежит обязательной сертификации**, поэтому от попадания в жидкость токсичных веществ никто, в общем-то, не застрахован.



Миф 2: электронные сигареты помогают бросить курить

- В составе жидкостей для электронных сигарет присутствует никотин, который поддерживает **физическую зависимость**.
- Интересный дизайн, различные ароматизаторы, сам ритуал «парения» поддерживают и даже **усиливают психологическую зависимость от курения**.



- Проведенные ВОЗ исследования свидетельствуют о том, что современные подростки начинают приобщаться к курению обычных сигарет именно через электронные сигареты. Ведь, по их мнению, это безопасно и не вызывает зависимости.
- Таким образом, гаджет, который, наоборот, должен избавлять от пагубной привычки, приводит подростков к психологической и физической зависимости от курения.

Миф 3: курение электронных сигарет безопасно для окружающих

Вейпинг в общественных местах является хоть и менее опасным, чем пассивное курение обычных сигарет, но по своему наносит вред находящимся рядом людям.

Никотин, содержащийся в водяном паре, также при вдыхании попадает в организм человека, который находится рядом с курящим.

А никотин – это сильнейшее токсичное вещество для всего нашего организма.



Дети могут подвергаться воздействию никотина и через контакт с поверхностями, куда он попадает от испарений электронной сигареты. Никотин может попасть в детский организм, когда после прикосновения к таким поверхностям дети берут руки в рот.



Вреден ли кальян для здоровья?

Заядлые курильщики кальяна убеждены, что ароматный дым их здоровью не вредит, среди аргументов в пользу этого мнения несколько доводов: опасные примеси в процессе курения фильтруются, табак не горит, а тлеет, дым почти не содержит никотина. Но все эти факты можно легко опровергнуть, **кальян вреден для организма не меньше, чем обычный сигаретный табак.**



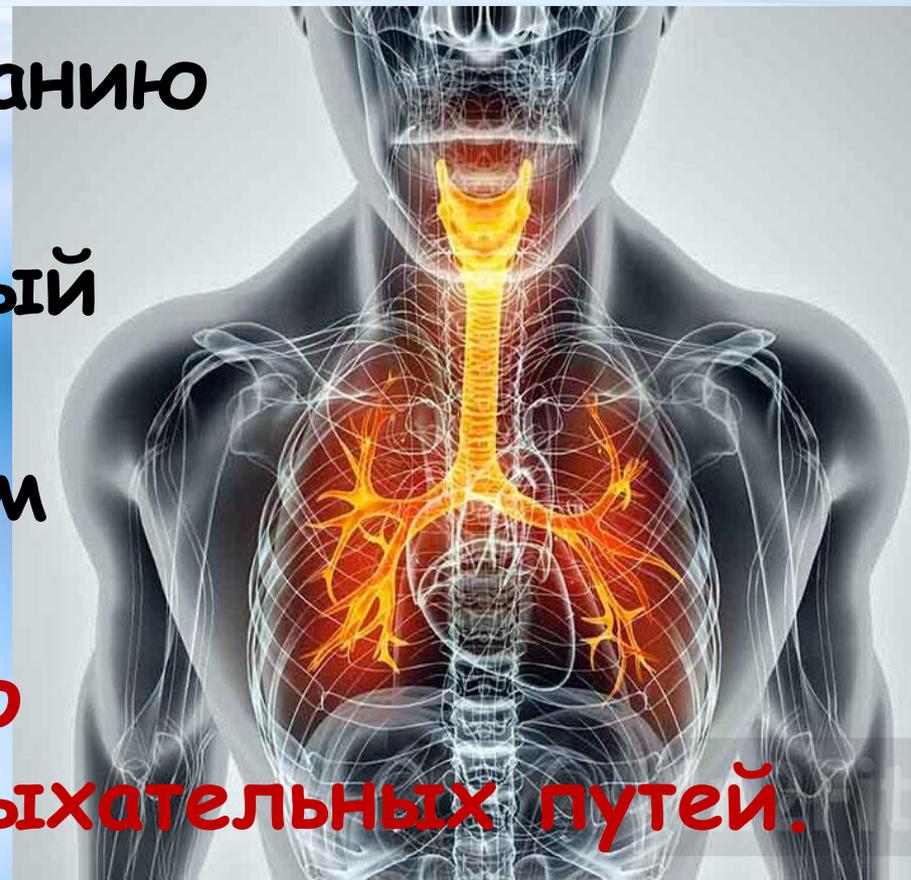
Что происходит в организме во время курения кальяна

Специалисты доказали, что за час курения кальяна человек потребляет в 100–200 раз больше вредного дыма, чем за время выкуривания одной, даже самой крепкой сигареты, именно поэтому кальян ничуть не полезнее сигарет, а при длительном курении даже опаснее. Чем же еще вреден кальян для здоровья?

Факт № 1: организм отравляется угарным газом

Если температура кальянного угля составляет около 600°C , то по количеству потребляемого угарного газа 45-минутный сеанс курения кальяна будет равняться выкуриванию целой пачки сигарет.

А тот факт, что кальянный дым нужно вдыхать с определённым усилием гарантирует **отравление угарным газом не только верхних, но и нижних дыхательных путей.**



Факт №2: вредный слюнообмен

Кальян - отличный способ обмена слюной между товарищами, не все участники круга курильщиков могут быть здоровы. Существует, конечно, пластиковый мундштук, многие считают, что его индивидуальное использование полностью защищает от проникновения чужой слюны в организм. Но это не так. Чтобы втянуть в себя кальянный дым, приходится постараться, а во время этого процесса часть вашей слюны попадает не просто на трубку кальяна, а внутрь ее. И при следующем вдохе дыма слюна снова возвращается в рот. А если вы уже передали трубку другу?

Одним словом, кальян – гигиенически небезопасное устройство, особенно если он используется в большой компании. А если вы отказались от использования мундштука, то рискуете заразиться герпесом, гепатитом В и другими опасными болезнями, которые передаются таким путем.



Факт № 3: Вы являетесь и активным и пассивным курильщиком

Как известно, находиться рядом с курящим человеком опасно для здоровья даже в том случае, если сами вы не курите. Это правило актуально не только при курении сигарет, но и при курении кальяна.

Если вы находитесь в помещении, где курят кальян, ваш организм «впитывает» множество вредных веществ. А если вы еще и сами курите его, то опасность для здоровья двойная: как активного, и как пассивного курильщика одновременно.

Выводы

! Вред употребления электронных сигарет и кальяна очевиден!

Несмотря на привлекательный дизайн, наличие большого выбора ароматизаторов и привлекательность самого процесса «парения», курение путем вейпинга и кальяна является:

- ✓ опасным для здоровья человека,
- ✓ приводит к зависимости,
- ✓ вредит окружающим.

**Самая актуальная на все
времена мода - это мода на
здоровье!**

Сделай правильный выбор!