

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ

«ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ»

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

1. Миф о безвредности электронной сигареты.
2. Исследование вредного воздействия на организм человека, курения электронный сигарет .
3. Последствия применения курильщиком «электронки».



Такое нововведение, как электронные сигареты, сразу приглянулось большинству курильщиков, поэтому вопрос об их вреде отошел на второй план. И это не удивительно – **«электронку» можно курить на работе, в ресторане, в постели и вообще везде**, где курение классических сигарет уже давно запрещено. Разница, на первый взгляд, лишь в том, что вместо дыма выделяется пар с весьма приятным запахом и без вреда для страдающих пассивных курильщиков.



Электронные сигареты не прошли сертификацию в Минздраве, а это значит, что они могут быть небезопасны для здоровья.

На вопрос – поможет ли электронка бросить курить – ответ ясен. **Не поможет.** Сменив обычную сигарету на красивую и ароматную, **не избавишь свой организм от никотина**, и не перестанешь быть курильщиком.



- Не стоит думать, что электронные сигареты на сто процентов безопасны для здоровья. В большинстве жидкостей для электронных сигарет содержится никотин в различной концентрации. Это вещество, как известно, вызывает зависимость. Кроме того оно приводит к сужению кислородных сосудов, вызывая кислородное голодание головного мозга и клеток организма. Сужение сосудов в зрелом возрасте существенно увеличивает вероятность развития инсульта. Также никотин истончает артерии, вены и капилляры, нарушает их эластичность и даже может провоцировать мутации клеток. Электронные сигареты совершенно не способствуют отказу от курения. Да, они помогают снизить вред от такой привычки, но тем самым на психологическом уровне делают ее более популярной и даже более желанной. Полагаясь на безвредность электронной сигареты, курильщики используют ее все чаще и чаще. Электронные сигареты, безусловно, вредны детям, не достигшим совершеннолетия. Они могут спровоцировать задержки в развитии и стать причиной привыкания к курению.



В нескольких картриджах от электронных сигарет, которые брал Американский Центр по Контролю Заболеваний, были выявлены **канцерогенны**. Скорее всего никотин был получен из табака и его очистили. Так же они содержат такие вещества, которые нам еще неизвестны.

Электронные сигареты содержат **канцерогены**! Электронные сигареты увеличивают никотиновую зависимость. Человек начинает **курить** в тех местах, где это нельзя было сделать. Теперь он может курить везде, где вздумается.

На обычных сигаретах пишут надписи о вреде курения и их нельзя продавать детям. Такого нет на электронных сигаретах! Электронные сигареты — это не выход! Они вам не помогут бросить курить.



У НЕГО ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА ВЗОРВАЛАСЬ





Общеизвестно, что рак вызывают канцерогены. В обычных сигаретах содержится несколько сотен таких соединений. Относительно электронных точных данных нет — ученые обнаружили только формальдегид.

Если говорить о тех, кто не курит табак, но использует электронные сигареты, то да, риск заболеть раком повышается. Е-сигареты все же содержат некоторое количество токсинов, которые оседают в глотке и в легких, а даже механическое раздражение тканей может повысить риск развития рака.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОН.СИГАРЕТ

Следует начать с появления болевого синдрома и сухости в горле. В состав курительной смеси входит пропиленгликоль, покрывающий заднюю стенку горла во время вдоха дыма. В результате этого процесса вода, смачивающая слизистую, начинает испаряться гораздо быстрее, приводя к развитию ряда заболеваний.

Некоторые люди могут чувствовать после пробуждения легкий дискомфорт и боль в горле. В таком случае надо выпить небольшой стакан воды перед отходом ко сну. Кроме того, на протяжении всего дня следует поддерживать определенный уровень влаги, который позволит слизистой быстро очищаться.



Некоторые «дымильщики» могли увидеть, что после перехода с обычной сигареты на вейпинг (электронный вариант), на коже появляются прыщи, которых до этого никогда и не было.

У курильщиков часто появляется беспричинная икота, которая связана с постоянным поглощением никотиновых продуктов. Вдыхая дым, надо стараться сразу же его выдохнуть, чтобы он не успевал задерживаться в организме. В таком случае часть попадает в желудок, а другая — в легкие. Незначительная часть никотина, попавшая в желудок, может привести к икоте.

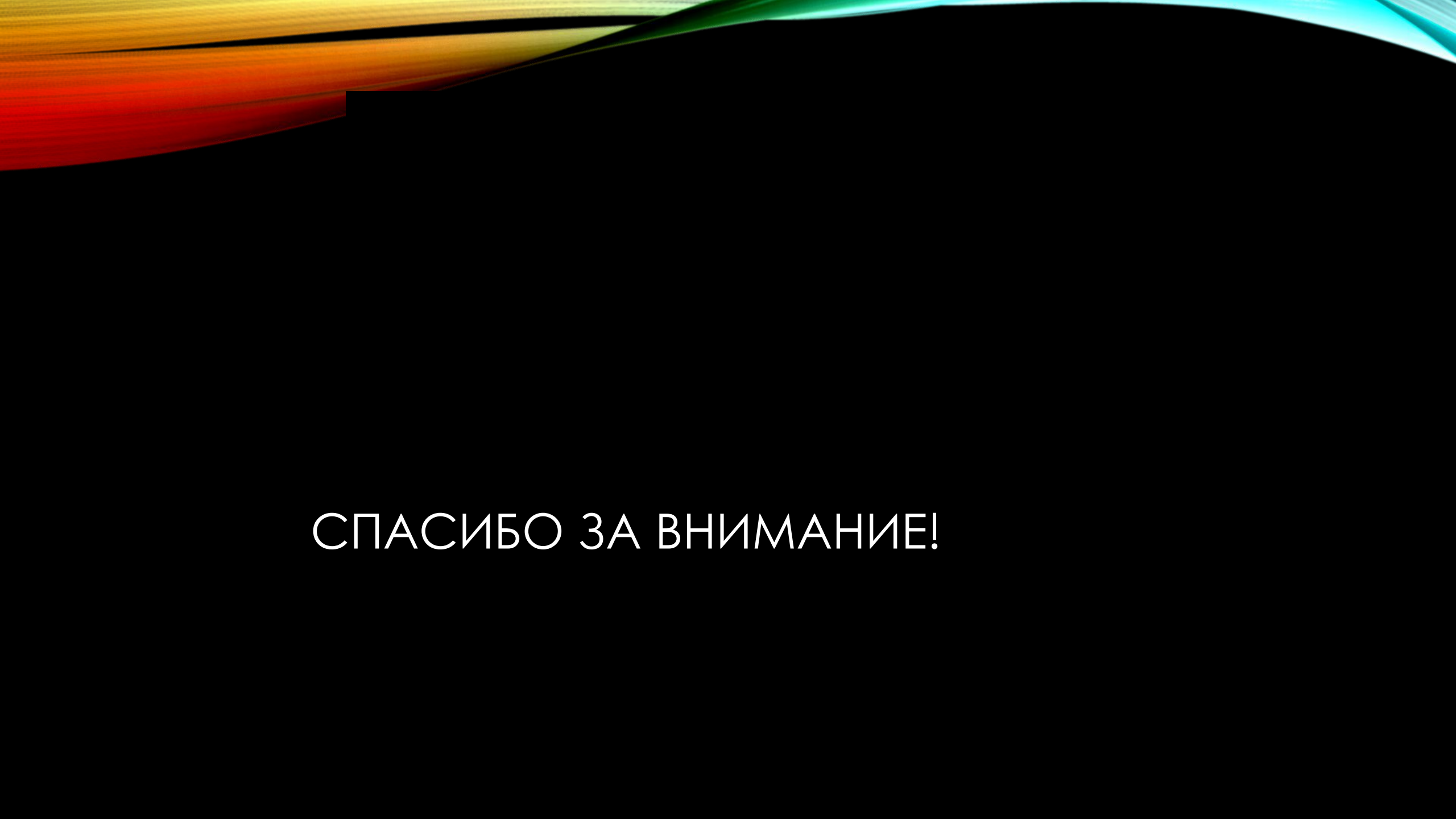


У «дымильщиков» могут появиться мышечные спазмы и судороги. Пропиленгликоль, о котором говорилось выше, входит практически во все курительные картриджи. Во время курения происходит превращение соединений в молочную кислоту, которая вырабатывается в организме во время активных физических нагрузок. Для решения подобной проблемы следует употреблять увеличенные объемы воды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как мы видим, последствий от курения подобных устройств очень даже немало, как бы ни рассказывали производители о том, что это всё очень безвредно. Но вред найдётся. Заменять одну вредную привычку на другую будет не таким уж разумным решением, потому что всё-таки, как ни крути, на то они и называются вредными. Гораздо проще, приятнее и полезнее найти какое-то позитивное занятие и попробовать предаться ему.

Ведь вы будете испытывать куда как больше удовольствия, когда будете чувствовать себя хорошо, когда ваше состояние постоянно будет улучшаться от того, что вы делаете. Постарайтесь лучше переключиться на спорт, фитнес и другие вещи, которые также доставляют удовольствие на физиологическом уровне – но за счёт других факторов, за счёт выброса веществ типа адреналина в кровь.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!