

Курение. Электронные сигареты – опасность для вашего ребенка (памятка для родителей)

Обычные сигареты уже в сознании многих людей воспринимаются, как нечто вредное и деструктивное. В то же время электронные сигареты незаслуженно приобрели репутацию безобидного развлечения. Электронные устройства (вейпы) являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и, якобы, «замещающим» курение. **Ошибочно** сигарету электронного типа представляют в качестве средства, направленного на борьбу с курением, его безвредным замещением. Рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, несущая реальные риски для здоровья.

Но самая главная опасность – это привлечение через электронные сигареты подростков к процессу курения. Потребителям предлагают тот же самый никотиновый яд, но в новой красивой, красочной, модной, современной и якобы безвредной упаковке. Многие начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит нужно попробовать это самому.

Согласно собранным статистическим данным, до 40% детей, которые достигли 14 лет, обращаются к использованию этого приспособления. При этом важно отметить, что курение обычных сигарет ими ранее не осуществлялось. Около 50% подростков хотя бы однажды применяли электронную сигарету.

Принцип работы электронных сигарет основан на нагревании жидкости и ее превращении в пар для вдыхания. Системы парения и нагревания табака (например, вейпы и айкос) совсем не безопасны: они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. В составе жидкостей для вейпа присутствуют:

– **Никотин**, который при потреблении в больших количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость. Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом.

– Специальные растворители **пропиленгликоль, глицерин** и др. (которые могут быть поддельными). Их добавляют в жидкости для вейпов, чтобы смесь «правильно» испарялась. При нагревании этих химических веществ образуются:

- формальдегид — канцероген,
- ацетальдегид — потенциальный канцероген,
- акролеин раздражает дыхательные пути,
- глиоксаль обладает мутагенными свойствами.

Частично они попадают в легкие в виде капель и оседают там, вследствие чего **возникает воспаление и опасное накопление жидкости в легких**. Хотя в паре от вейпов этих веществ меньше, чем в сигаретном дыме, многие исследователи опасаются, что даже этого достаточно, чтобы повредить здоровью.

– **Ароматизаторы**, которые также содержатся в масляных заправках для электронных сигарет. Они могут провоцировать **аллергические реакции, воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани**.

Вред электронных сигарет для подростков наглядно иллюстрируют результаты исследования доктора Марка Рубинштейна из Калифорнийского университета. Были взяты образцы мочи 104 подростков, из которых 67 курили электронные сигареты:

- в моче подростков-курильщиков электронных сигарет было обнаружено в три (!) раза больше токсических соединений, чем в моче тех, кто не курил;

- в моче тех, кто курил **безникотиновые** электронные сигареты, которые испускают лишь безобидный (по заверениям производителей) ароматный пар, были обнаружены такие **опасные яды, как пропиленгликоль и глицероль**, которые лишь формально являются безопасными, а при нагревании отравляют организм.

Курение, в том числе электронных сигарет **отрицательно влияет на** не полностью сформировавшийся и окрепший **организм в целом:**

- существенно ухудшается умственная активность и, следовательно, снижается уровень успеваемости в школе;
- снижаются физические возможности при занятии спортом;
- появляется раздражительность без причины, резкая смена настроения;
- начинаются проблемы с органами дыхательной системы

От последствий употребления табака ежегодно погибает около восьми миллионов человек — в два раза больше, чем от коронавирусной болезни. Табачные изделия, кальян, электронные сигареты – курение в любых формах вредит здоровью. **Безопасных форм курения не существует.**

Сотрудники медицинских учреждений уверены, что такое курение очень быстрыми темпами обуславливает появление у подростка или ребенка никотиновой зависимости. Со временем сторонники электронной сигареты начинают курить обычный табак.

Профилактика использования электронных сигарет среди подростков:

- Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости.
- Следует информировать детей о никотиновой зависимости, чтобы они понимали, какой вред наносится своему организму, и как это может повлиять на жизнь в будущем.
- Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби.
- В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать.

Источник ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»