

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий – «двойными» курильщиками.

Миф первый: *«Вещества, входящие в вейп, абсолютно безвредные»*

Жидкость состоит из 4 компонентов. Это пищевой пропиленгликоль, глицерин, ароматизатор и никотин».

Первые три компонента безвредные, их употребляют в том числе и для изготовления продуктов. А никотин, используется лишь в малых дозах, тем, кто выступает против него, можно «дымить» смеси и без никотина.

ПРАВДА Всё звучит достоверно, научно обоснованно. Но не для тех, кто знает, как ведут себя, например, те же глицерин и пропиленгликоль, попадая в организм человека. Они оседают в лёгких и охлаждаются до температуры тела. Чтобы вывести их обратно, необходимо, чтобы эти вещества опять перешли в газообразное состояние. Для этого их надо разогреть до высокой температуры. Как это можно сделать в человеческом организме? К сожалению, никак. Оседая, частицы пропиленгликоля и глицерина не дают

нормально функционировать бронхиолам, это мельчайшие составляющие бронхов. В результате развивается обструктивный бронхит

Миф второй: *«Электронные сигареты легче бросить, чем настоящие»*

ПРАВДА Бросить курить электронные сигареты как раз тяжелее. Те, кто курит обычные сигареты, испытывают дискомфорт из-за целого ряда причин.

Во-первых, от курильщика и его одежды плохо пахнет, не всем приятно находиться рядом с таким человеком. Во-вторых, сейчас много мест, где курить запрещено, поэтому для того, чтобы сделать хотя бы одну затяжку, приходится выходить на улицу – в мороз это не всегда удобно. В-третьих, из-за курения желтеют зубы, этот эффект не всем по нраву. В-четвертых, во время курения образуется пепел, его надо куда-то стряхивать. А вот электронные сигареты таких неудобств не создают. Выделяемый из них дым, как правило, хорошо пахнет, курить можно прямо на рабочем месте. И стимулов отказываться от такой привычки меньше.

К тому же производители делают всё для того, чтобы сделать электронные сигареты ещё удобнее. Создают наполнители с разными вкусами,

разными объёмами. А зависимость формируется та же самая.

Миф третий: *«Нет исследований, которые бы доказали, что вейп вреден. Ученых, которые утверждают, что он провоцирует рак, подкупили».*

ПРАВДА Больших серьёзных исследований на самом деле нет. Для того, чтобы их провести, необходимы годы, часто – десятки лет. А вейп появился совсем недавно. Когда начинали рекламировать сигареты, тоже утверждали, что это модно, что это не так вредно, как курить трубку. И лишь спустя десятилетия появились исследования, доказывающие вред никотина. И главное: а разве те, кто пропагандируют вейпы, делают это бескорыстно? Разве им не заплатили за рекламу в видеороликах, где они рассказывают о том, как безвредны электронные сигареты?

Миф четвертый: *«Электронная сигарета не такая вредная, как обычная, и поэтому её можно курить подросткам».*

ПРАВДА Зависимость остаётся даже в том случае, если человек переходит с обычной сигареты на электронную. Даже минимального количества никотина достаточно, чтобы спровоцировать целую кучу проблем со здоровьем молодого организма. У

юных курильщиков наблюдается нарушение роста, развития, проблемы с половым созреванием. И это, не говоря про типичные осложнения зависимости: скачки артериального давления, атеросклероз и прочие.

Миф пятый: «Электронные сигареты стоят дешевле»

ПРАВДА В состав жидкости для курения входит психоактивное вещество - никотин, из-за него формируется зависимость. В этом случае человек не будет экономить на сигаретах. Нет ни одного курильщика, который бы сказал: сигареты стоят слишком дорого, надо от них отказываться. Нет, от них не отказываются, их продолжают покупать, только по более высокой цене.

Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

СТАТИСТИКА

Наблюдается рост числа 11-17-летних, которые когда-либо пользовались

вейпом – с **11,2% в 2021 году до 15,8% в 2022 году.**

В настоящее время 7% подростков 11-17 лет являются курильщиками по сравнению с 3,3% в 2021 году.

Младше 16 лет реже всего пробуют электронные сигареты. 10,4% подростков 11-15 лет пробовали вейпинг по сравнению с 29,1% подростков 16-17 лет.

Статистика среди 11-17-летних, которые парят, но никогда не пробовали сигареты, низка – 1,7%, которые сообщают о хотя бы ежемесячном использовании.

Помните, электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость.

Потребители электронных сигарет наносят непоправимый вред своему здоровью.

Потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика полностью отказаться от курения.

Краснодарский край,
Тимашевский район,
пос. Советский, ул. Кирова, д.44 б.
Тел 886130 37364

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ:

МИФЫ И ПРАВДА



Воспитатель Н.А.Демиденко