



## «О ВРЕДЕ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ»

Продукты распада никотина обладают обширным действием на дыхательные пути. Кроме того, они повышают риск онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний, влияют на развитие головного мозга.

При употреблении электронной сигареты вдыхаются соединения, вызывающий оксидативный стресс и рак.

Жидкости для заправки электронных сигарет токсичны для клеток человеческого тела.

Употребление электронных сигарет способствует затруднению дыхания, воспалению дыхательных путей и снижению способности иммунной системы сопротивляться вирусам. В испарениях электронных сигарет были обнаружены частицы различных

металлов. Например, железа, серебра, олова, никеля, меди, свинца и хрома.

Исследования показали, что вдыхаемый при употреблении электронной сигареты пар содержит не только воду, но и различные токсины и никотин.

## Наиболее распространенные заблуждения об электронных сигаретах:

**Миф:** это просто приятное времяпрепровождение.

**Действительность:** часто говорят, что курение было бы приятным занятием, если бы не физическая и психическая зависимость от никотина.

Электронные сигареты иногда взрываются во рту курящего. Такие случаи уже зафиксированы.

Электронные сигареты вызывают аллергию. Принцип работы электронной сигареты – как у кипятильника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызывать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге это выливается в аллергическую реакцию.

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные сигареты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном уровне.

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально.

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье.

Многие подростки, считая электронные сигареты безопасными, курят их бесконечно. Из-за чего повышается риск развития астмы.

**Миф:** электронная сигарета помогает бросить курить.

**Действительность:** и обычная сигарета и электронная сигарета содержит никотин, т.е. привыкание происходит в любом случае. При переходе с обычных сигарет на электронные меняется не курительная привычка, а всего лишь способ получения никотина.

**Миф:** электронная сигарета – здоровая альтернатива обычной сигарете.

**Действительность:** электронная сигарета не является здоровым выбором для человеческого организма.

Содержащая никотин электронная сигарета никак не может быть полезной, поскольку никотин – это нейротоксин, влияние которого на организм может быть разрушительным.

**Миф:** с электронной сигаретой вы вдыхаете и выдыхаете только водяной пар с никотином.

**Действительность:** в зависимости от типа электронной сигареты, во вдыхаемом и выдыхаемом после нее воздухе находятся различные вещества. Как уже выше указывалось, это тяжелые металлы – свинец и никель, канцерогены – формальдегид и ацетальдегид.

**Миф:** потребление электронной сигареты не влияет на здоровье окружающих.

**Действительность:** современные исследования смогли доказать, что выдыхаемый после электронной сигареты воздух не является чистым паром. Поэтому нельзя утверждать, что он безопасен для окружающих.

**Миф:** при потреблении электронных сигарет не нужно выходить на улицу, чтобы покурить.

**Действительность:** на самом деле законом уже запрещено потреблять электронные сигареты во всех учреждениях, связанных с детьми. К тому же большое количество учреждений, также вводят запрет о курении электронных сигарет на их территории.

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки. Именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.

**Не курите и будьте здоровы!**

