

Так ли безопасны электронные сигареты?!

В настоящее время все более популярен среди взрослых и подростков вейпинг, его ещё называют парение. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так курение это или нет? До появления электронных сигарет и вейпов, распространённость курения среди молодёжи неуклонно сокращалось последние 20 лет. Позиционирование гаджетов для курения как безопасной замены традиционных сигарет, помогло росту их популярности.

Что такое вейпинг?

Так принято называть процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который вырабатывается электронной сигаретой или устройством похожего типа. Этот термин используется потому, что

электронные сигареты производят не табачный дым, а именно аэрозоль. Его принимают за водяной пар, но на самом деле он состоит из мельчайших частиц. Многие из этих частиц содержат токсичные соединения.

Что такое электронная сигарета?

Так называют устройства, которые генерируют аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы. В большинстве из них есть аккумулятор, нагревательный элемент и место для специальной жидкости или солей никотина. Ароматизаторы, которые делают электронные сигареты такими привлекательными, могут оказывать токсическое действие, хотя, они обычно считаются безопасными при проглатывании.

Почему они популярны?

Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.

Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения. Никотин в электронных сигаретах содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле. В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.

Что в

ароматизаторах?

Разнообразие вкусов электронных сигарет просто поражает воображение. Любые фрукты, ягоды, конфеты, газировка, сахарная вата и яблочный пирог. Список можно продолжать ещё долго. Все это многообразие - благодаря химическим ароматизаторам, веществам, доказавшим свою безопасность, и широко используемым в пищевой промышленности. Но то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать.

Последствия

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Это не так, уже изучены и достоверно определены негативные последствия, вот лишь часть их них:

Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.

Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы. Метициллинрезистентные бактерии золотистого стафилококка после воздействия аэрозоля электронных сигарет приобретают еще большую устойчивость к антибиотикам и становятся фактически супербактериями. Другими словами, против них становятся неэффективны антибиотики.

Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний. Даже при кратковременном воздействии

аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.

Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.

Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому в зоне особого риска дети и подростки.

В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в префронтальной коре, той части мозга, которая отвечает за принятие решений.

В зоне риска те, кто рядом

Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Их аргумент: ведь это просто безвредный пар, как из чайника, он никому не мешает, это же не табачный дым. Но это не так. Напомним, что пар — это газообразное состояние вещества. А

электронные сигареты выделяют аэрозоль, то есть, взвесь частиц в газе. И это огромная разница. Мелкие частицы аэрозоля всегда травмируют легкие, могут вызывать раздражение альвеол, кашель и другие респираторные проблемы.

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! Берегите себя и
своих близких!**

Қазіргі кезде электронды темекі сәнге айналды.

Соңғы кезде үлкендер де жастар да шеге бастады.

Әсіресе, жастар (вейпинг) қалықтау сәнге айналып барады .

Бұл табиғи темекінің иісі емес .

Бұл не ?

Шылым тарту ма , әлде ...?

Соңғы 20 жылда оқушылардың арасында темекі тарту азайып еді.

Электронды темекі шығып керсінше қызығушылық артып кетті.

" Вейпинг "-деген не ?

Аэрозольді дем шығару.

Оны қателесіп бу шығару деп жүр. Зияны жоқ деп...

Ал, шыңына келгенде электронды темекі, темекі түтінін шығармайды аэрозоль шығарады.

Оны су буы деп ойлайды.

Ол ұсақ бөлшектерден тұрады.

Ұсақ бөлшектер улы заттар бөледі.

Электронды темекі дегеніміз не ?

Құрамында аэрозоль бөлетін құрылғы. Никотин мен хош иістендіргіш

заттар бар.

Құрамындағы улы заттарды да байқамай қаласың...

Иістендіргіш болғанда .

Неге олар танымал ..?

Жаңа форматта шылым шегуді жатар тез қабылдайды .

Неге ?

Өйткені, сырты әдемі, шағын, көз қызығады. Хош иістер қосылған, улы заттарды сезбей де қалады.

Темекінің сасық иісі шықпайды.

Түтін де жоқ, сондықтан жастарға қолайлы. Электронды темекіде никотин бензойной кислота түрінде болады.

Ауыз қуысы мен тамаққа жағымсыз әсер береді.

Электронды темекіні толтырудағы шамасы 20 қорап шылым көлемінде.

Аэрозолдың әсерінен иммундық жүйе әлсірейді және тұмау ,COVID-19 ауруына бейім болады.

Темекіні аз қолданғанның өзінде аэрозоль тамаққа ,көзге, жөтел ,бас айналуына әсер етеді.

Никотин аэрозолдың құрамында артерияны қысып жүрек ауруына әкелуі мүмкін...

Адамның миы 25 жасында толады. Өсіп жетіледі.

Сондықтан балаларға никотин өте қауіпті.

Мидың дамуына қатты әсер етеді.

Көбі ойлады, электронды темекіні кез - келген жерде қолдануға болады деп.

Зияны жоқ деп...

Бірақ ол олай емес зияны өте көп.

Бу газ түріндегі зат.

Электронды темекі -Аэрозол бөледі.

Аэрозолдың ұсақ бөлшектері өкпені зақымдайды.

Жөте пайда болуы мүмкін...

Электронды темекі жай темекі сияқты зиянды.

Кез келген темекі зиян.

Темекі тартпандар!

Спорт денсаулық кепілі!