



**ВЫБЕРИ
НЕЗАВИСИМОСТЬ!
ДЫШИ ПОЛНОЙ
ГРУДЬЮ!**

ГУО "ШУМИЛИНСКИЙ РАЙОННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР"



**ВАРЕ:
ПРАВДА
И ЛОЖЬ**

Помните, что электронные
сигареты вызывают и
поддерживают никотиновую
зависимость, порой
большую, чем табачные
изделия!

Обратиться за помощью можно:

Республиканский "Телефон доверия" для
наркологических пациентов: 8 801 100 21 21

Областной телефон доверия
«Витебский областной центр
психиатрии и наркологии»:
8 (212) 61-60-60

Наш телефон: (802130) 5 54 39
Электронный адрес: spc-shum@tut.by
Сайт: spc.shum.schools.by

Наш адрес: 211259
г.п. Шумилино, ул. Ленинская, д.22,
Витебская область



Vaping или вейпинг — это вдыхание и выдыхание паров, вырабатываемых нагретой жидкостью с никотином из электронной сигареты или вейпа, испарителя.

Электронные сигареты содержат достаточно **высокий уровень никотина**. Из-за этого вейпинг быстро вызывает привыкание.

Почему-то принято считать, что этот процесс менее вреден, чем курение сигарет. Но в действительности всё не так гладко...

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

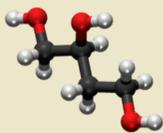
Употребление электронных сигарет способствует затруднению дыхания, воспалению дыхательных путей и снижению способности иммунной системы сопротивляться вирусам. В испарениях электронных сигарет были обнаружены частицы различных металлов. Например, железа, серебра, олова, никеля, меди, свинца и хрома.

Мифы о вейпинге:

Миф 1. От вейпа вреда меньше, чем от обычной сигареты

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено как в кипяльнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар.

Термическое разложение веществ (пропиленгликоля и глицерина), которые содержатся в жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению таких веществ, как акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

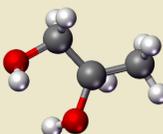
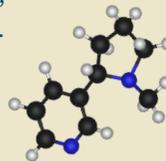


Глицерин

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшить состояние кровеносных сосудов и нарушить кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

Никотин

Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина - гормона удовольствия, что даёт основания считать никотин наркотическим веществом.



Пропиленгликоль

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.

Ароматические добавки

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



Металлы, в частности, никель

Могут вызывать интоксикацию организма

Миф 2. Вейп помогает бросить курить

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 3. С электронной сигаретой вы вдыхаете и выдыхаете только водяной пар с никотином

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 4. Потребление электронной сигареты не влияет на здоровье окружающих

Современные исследования смогли доказать, что выдыхаемый после электронной сигареты воздух не является чистым паром. Он содержит никотин, просто ароматизаторы создают иллюзию более вкусного запаха, чем дым сигареты.

Миф 4. Вейп без никотина безопасен

Фактически, вейпинг, в том числе без никотина, может оказывать вредное воздействие на организм. Побочные эффекты часто зависят от вида жидкости, используемой в электронных сигаретах. Результаты исследований показали, что при нагревании глицерина и пропиленгликоля в жидкостях для вейпов образуются соединения, выделяющие формальдегид, который повышает риск развития рака.