**Подросток и вейп! Какой вред наносит курение вейпов и электронных сигарет.**

Электронные сигареты получили в наше время огромную популярность, особенно в среде подростков. Курящих вэйперов в подростковом возрасте можно увидеть сегодня повсюду. Это привело к тому, что ученые всего мира стали изучать вред вейпа для подростков и влияние электронных сигарет на здоровье. Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

За продажу несовершеннолетним табака, кальянов, вейпов и электронных сигарет граждан будут штрафовать на  40—60 тысяч рублей вместо прежних 20—40 тысяч, должностных лиц — на 150—300 тысяч вместо 40—70 тысяч и организации — на 400—600 тысяч вместо 150—300 тысяч рублей.  
 А за вовлечение детей в процесс потребления табака или никотиносодержащей продукции санкции составят 2—5 тысяч рублей вместо 1—2 тысяч. Если такое нарушение совершат родители ребенка, то наказание будет еще строже — штраф 5—7 тысяч вместо 2—3 тысяч рублей. Эти поправки в КоАП РФ были разработаны группой депутатов во главе со спикером Госдумы Вячеславом Володиным.

**Как устроен вейп**? Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

**Из чего состоит жидкость для парения?**Благодаря стараниям табачных компанией, считается, что электронные сигареты – безобидное модное развлечение. Но 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. Часто в жидкости для вейпов добавляют специальный растворители (пропиленгликоль, глицерин и др.), чтобы смесь «правильно» испарялась. При нагревании эти химические вещества должны превращаться в аэрозоль, но часть попадает в легкие в виде капель и оседает там, возникает воспаление и опасное накопление жидкостей в легких, что приводит к развитию заболеваний легких.

Принцип работы электронных сигарет основан на нагревании жидкости и ее превращении в пар для выдыхания. В составе жидкостей для вейпа помимо других токсических веществ присутствует никотин, который продолжает обрекать человека на зависимость. Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека — они могут вызвать воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани. Полное влияние ароматизаторов и других токсических веществ в электронных сигаретах на организм человека до конца не изучено. Поэтому вейпер ставит «эксперимент» над собой и своим здоровьем.

Вэйпы и айкос – приспособления для курения, которым отдают предпочтение в основном молодые люди. Проблема детского и подросткового курения актуальна в наше время. Даже среди школьников становится модным курение именно электронных сигарет. Для подросткового возраста характерно желание самовыразиться, показать себя «крутыми» в компании друзей. Многие начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит нужно попробовать это самому.

**Какой вред здоровью подростков наносит курение вейпа и электронных сигарет подростков?**

Вейпы и электронные сигареты опасны для здоровья несовершеннолетних. Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным**.**

**Диацетил -**  вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких).

**Пропиленгликол**ь - имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

**Акролеин** -раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

**Профилактика использования электронных сигарет среди подростков**

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй. Как попытаться уберечь ребёнка от этого?  
спортивные тренировки, увлечение музыкой, рисование и прочие увлечения. Причем желательно, чтобы в занятии были задействованы руки и была возможность творческой самореализации.  
 Без поддержки близких, то есть всех членов семьи, справиться с привычкой будет очень сложно. В некоторых случаях ребенку помогает избавиться от вейпинга публичный отказ. В этом случае он всем объявляет о том, что прекращает курить. . Нужно рассказать ребенку о вреде вейпа для подростков и окружающих. Он должен понять, что курение делает подростка врагом для самого себя. Также стоит напомнить про привыкание и сложность отказа от зависимости.

Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

Консультант-заместитель В.А. Панова

Председателя КДНиЗП

АМО «Северо-Байкальского района».