



Муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования г. Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»

ОСТОРОЖНО! ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ!

Вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения всегда заслуживал особого внимания. Еще больше актуальным он становится в связи с появлением новых, современных явлений, оказывающих значительное влияние на повседневную жизнь в целом, и здоровье подростков в частности.

Современные технологии привнесли новое изобретение – электронные сигареты (ЭС). С самого появления данных гаджетов специалистами различных областей изучалось их влияние на здоровье человека.

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность – это распространенные мифы, связанные с этими современными гаджетами

Миф первый! Они безопасны – их можно использовать как «здоровую» альтернативу обычным сигаретам!

Во-первых, ЭС не безопасны / В них используются аэрозоли, которые содержат высокотоксичный никотин, карбоновые соединения, тяжелые металлы и другие химические токсины и канцерогены.

Во-вторых, на сегодняшний день отсутствуют нормативные документы, регулирующие состав жидкостей для ЭС. И очень часто заявленное на упаковке содержание не соответствует реальной картине!



Фото с сайта Yandex.ru

Кроме этого, сульфат никотина (содержится в жидкости для заправки ЭС) – это сильнейший нейротоксин, который некоторое время назад использовался при травлении насекомых. Был запрещен, т.к. выявлено его негативное влияние – отравление / смертельный исход.

Миф второй! Они безвредны для окружающих! Я могу курить там, где захочу!

Во-первых, при использовании ЭС выделяется пар, в котором также содержится высокотоксичные химические вещества и никотин.

Во-вторых, курение ЭС в неположенных местах запрещено ФЗ № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий употребления табака».

Миф третий! Они могут помочь бросить курить! Это лучше ююбой терапии.

Во-первых, нет достоверных доказательств, что употребление ЭС способствует снижению / отказу их употребления.

Наоборот, серьезные международные исследования показывают, что применение ЭС способствует развитию никотиновой зависимости даже у тех, кто раньше не курил обычные сигареты. Последние составляют своеобразную «группу риска», то есть потенциальных курильщиков обычных сигарет.

Пугающие тенденции современности!

- ✓ Нарастающая популярность ЭС может вернуть былую моду на курение.
- ✓ Большая подверженность детей и подростков следованию данной моде.
- ✓ Распространенность среди населения мифов, указанных выше.

ЭС и дети!

Доказано, что около третьей части подросткового населения, использующей или попробовавшей ЭС, до этого никогда не курили.

Попробовав ЭС («за кампанию», из любопытства, и т.д.) дети и подростки быстро становятся постоянными их потребителями, а также начинают употреблять традиционные табачные изделия. То есть становятся «двойными» курильщиками.

ПОМНИТЕ!!!

ЭС вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачную.

Курильщики, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению ЭС (предполагая, что это меньшее из зол) рискуют стать «двойными» курильщиками.

Употребление ЭС сводит к нулю все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

По мнению экспертов, имеется 10 причин отказаться от вейпов:

1. ВРЕД ВЕЙПА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДОКАЗАН

В докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ сообщается, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается».

Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества.

Доктор биологических наук Ольга Суховская, руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака, подтвердила: в состав курительных смесей входят канцерогенные вещества, а также никотин, вызывающий зависимость и являющийся нейротоксическим ядом.

2. ВЕЙПЫ ИНОГДА ВЗРЫВАЮТСЯ

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Были такие инциденты и в России: в Морозовскую детскую больницу доставили 17-летнего школьника, у него вместо рта было сплошное кровавое месиво. Взорвавшийся вейп разворотил мальчику челюсти, зубы, губы. Хирурги спасли жизнь подростку. Но теперь ему предстоит пластика и вставка выбитых взрывом зубов.

У 57-летнего жителя Флориды, ветерана Вьетнама Тома Хэлоуэй в результате затяжки электронной сигареты взрывом оторвало язык.

3. ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ

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

Ведущий специалист Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава РФ Маринэ Гамбарян в интервью с корреспондентом «КП» подтвердила: природный табачный никотин в вейпах заменен на химический, а это еще вреднее. Например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности.

4. ВРЕДЯТ ОРГАНИЗМУ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на международной конференции Легочного сообщества США.

Сотрудники Университета Северной Каролины представили результаты своего исследования, в ходе которого установили, что чем дольше в легких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

5. ЗА ВЕЙПАМИ ОТСУТСТВУЕТ КОНТРОЛЬ

«Ввоз, продажи, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируются, и представляет серьезную угрозу для достижений реализации антитабачных мер», - приводит один из аргументов для запрета электронных сигарет Минздрав России.

Производителей тоже никто особо не контролирует. И для них нет и единых правил. Что напихали – то и курите.

6. ДОЗИРОВКА НИКОТИНА И ДОБАВОК НЕИЗВЕСТНА

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

«Вот смотрите, на пачке обычных сигарет хотя бы указывается, сколько там смол, никотина, - говорит наш эксперт Маринэ Гамбарян. - В случае с электронными заявленное количество никотина и других веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием».

Человек думает, что раз купил электронную сигарету, то теперь курит меньше - а на самом деле это может быть даже больше, чем в обычной сигарете. О каком отказе от никотина тогда может идти речь?

7. РИСК СТАТЬ «КУРИЛЬЩИКОМ В КВАДРАТЕ»

Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка.

Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объемах, как табачные изделия.

Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смолят и обычные сигареты, и электронные.

8. УГРОЗА ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает - люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей:

«Нам неизвестно, повлечет ли возросшее воздействие токсичных веществ и частиц повышение риска заболевания и смерти среди окружающих, как это происходит в случае воздействия табачного дыма. Однако эпидемиологические фактические данные, полученные в результате экологических исследований, указывают на неблагоприятные последствия для организма».

9. ТАК ВЫ ВСЕ РАВНО КУРИТЬ НЕ БРОСИТЕ

Исследование, опубликованное в журнале **JAMA Internal Medicine** в 2014 году, показало, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

10. НА ВАС ПРОСТО ЗАРАБАТЫВАЮТ

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всем мире на вейпы люди потратили 3 миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» - собрали большую паству приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10-15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

При этом, по оценкам ВОЗ, если еще три года назад в мире насчитывалось 466 бренда, то сегодня число желающих поживиться за ваш счет возросло примерно в полтора раза. Они богатеют, а вы послушно несете денежки в кассу снова и снова.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования г. Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья «Магистр»
г. Новосибирск, ул. Дмитрия Шамшурина, д.6
тел. (383) 222-26-16
тел. (383) 349-59-63
e-mail: magistr54.ru

***Материал составлен на основе буклета «Осторожно! Электронные сигареты!», разработанного
ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины» Минздрава России»**