

# Шкідливість електронних сигарет та вейпінгу: що потрібно знати

Останні декілька років вейпи та електронні сигарети стають все більш популярними серед підлітків. Багато людей вважають, що вони є безпечнішою альтернативою звичайним цигаркам.

Активне та широке використання електронних сигарет, які з'явилися на ринку у 2003 році, набуло популярності в нашій країні протягом останніх 5 років. Електронні сигарети позиціонувались як менш шкідливі порівняно з палінням традиційного тютюну, але 23 серпня 2019 року в США була зареєстрована перша смерть, пов'язана з вейпінгом.

Тож усім важливо розуміти потенційну небезпеку електронних цигарок.

## **Що таке вейп та електронні сигарети**

Вейпінг – це процес вдихання та видихання аерозолі, який часто називають парою, що виробляється електронною сигаретою чи подібним пристроєм. Пар зазвичай містить нікотин, ароматизатори та інші хімічні речовини.

Одноразові електронні сигарети – це невеликі пристрої, які містять батарею, нагрівальний елемент і картридж, наповнений рідким нікотиним. Коли користувач вдихає, рідина нагрівається і перетворюється на пару, яка потрапляє в легені.

## **Шкідливий вплив вейпінгу та електронних сигарет**

За даними Глобального опитування молоді щодо вживання тютюну (GYTS), 18,4% підлітків в нашій країні є актуальними споживачами електронних сигарет. Однак паління може завдати шкоди здоров'ю підлітків різними способами. Одним із найбільш значущих є вплив на розвиток мозку. Нікотин в електронних сигаретах може перешкоджати розвитку мозку, впливаючи на навчання, пам'ять і увагу.

Вдихання хімікатів та інших шкідливих речовин може пошкодити легені та дихальні шляхи, що призведе до респіраторних захворювань, таких як бронхіт і астма. Крім того, вейпінг може спричинити пошкодження легенів і проблеми з диханням, такі як хрипи, кашель і задишка.

Нікотин може підвищувати артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, створюючи навантаження на серцево-судинну систему. Не виключені також проблеми зі здоров'ям порожнини рота, такі як неприємний запах з рота, захворювання ясен і втрата зубів. Хімічні речовини в тютюні та електронних сигаретах можуть пошкодити ясна та зуби, що призведе до запалення, інфекції та гниття.

Рідкий нікотин, який використовується в електронних пристроях, викликає сильну залежність і може призвести до отруєння нікотиним, особливо у маленьких дітей. Нагрівальний елемент у цих пристроях також може виробляти шкідливі хімічні речовини, такі як формальдегід, які можуть спричинити рак та інші проблеми зі здоров'ям. Варто зазначити, що вейпінг пов'язується із підвищеним ризиком розвитку певних типів раку, включаючи рак легенів, рак горла та рак ротової порожнини.

## **Тиск з боку однолітків**

Часто підлітки перебувають під тиском, переймаючись щодо того, чи приймуть їх однолітки. Нерідко діти починають курити за компанію. Це може призвести до експериментів не лише з вейпінгом, а й з іншими шкідливими речовинами.

Важливо поговорити зі своїми дітьми про небезпеку електронних цигарок та допомогти їм протистояти тиску однолітків.

### **Як захистити дитину**

Необхідно регулярно говорити зі своїми дітьми про шкоду вейпінгу та заохочувати їх вести здоровий спосіб життя. Якщо вони борються із залежністю, зверніться за допомогою до медичного працівника.

Захистити дитину від паління електронних сигарет може бути складно, але є кроки, які ви можете вжити, щоб зменшити ризик розвитку звички:

- Подавайте хороший приклад. Якщо ви курите, кидайте палити та уникайте куріння на очах у вашої дитини.
- Слідкуйте за діяльністю вашої дитини, особливо, коли вона гуляє з друзями. Поговоріть про шкідливість куріння і заохочуйте її уникати тиску з боку однолітків.
- Звертайте увагу на будь-які зміни в поведінці чи здоров'ї вашої дитини. Якщо ви помітили щось тривожне, зверніться за допомогою.
- Заохочуйте свою дитину займатися здоровою діяльністю, наприклад, спортом або іншими хобі. Це може допомогти зменшити ризик того, що вона звертатиметься до куріння або вейпінгу як способу впоратися зі стресом або нудьгою.
- Беріть участь у житті вашої дитини. Проводьте якісно час та беріть участь у її житті. Це може допомогти побудувати міцний зв'язок і відкрити лінії спілкування.

!!!Варто пам'ятати, що вейпінг не є безпечною альтернативою курінню. Розповідаючи молодим людям про шкідливі наслідки вейпінгу, ми можемо допомогти їм приймати зважені рішення та уникнути залежності та інших проблем зі здоров'ям.