**Осторожно, вейпинг!**

**(Памятка для учащихся и родителей)**

Ежедневно на улицах поселка мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн.

Вейперов делят на 2 группы:

  Бывшие курильщики обычных сигарет

  Новые «электронные» курильщики Цели курильщиков электронных сигарет:

  Бросить курить обычные сигареты

  Избавиться от запаха табака;

  «Здоровое» расслабление;

  Психологическая привычка;

  Ради интересной беседы;

  Ради     зрелища      (вейперы     выпускают

большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

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.

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик. Из чего состоит жидкость для парения?

  Глицерин

  Пропиленгликоль (Е1520)

  Ароматические добавки

  Никотин (не всегда) Вейперы считают, что:

  курение электронных сигарет не несет вред здоровью

  курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

**НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.**

**Что мы имеем на самом деле?**

  Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.

  В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.

  В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество

  При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается

**Это надо знать**

Никотин – это вещество имеет сложное строение, но нам гораздо важнее знать его вредное воздействие на человека. Никотин влияет на нервную систему как яд, вызывая головную боль, бледность, сухость и горечь во рту. Неизбежным следствием использования табакокурения как стимулятора умственной деятельности оказывается переутомление. Никотин вызывает сильное привыкание. Никотин сужает кровеносные сосуды, вызывает сердечные спазмы. Наряду с легкими больше всего от последствий курения страдает сердце. Табачная смола Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком; предполагается, что вред, наносимый курением, связан в основном со смолами, они обладают способностью активизировать один из ферментов, участвующих в регуляции процесса запрограммированной гибели клетки, способствуя размножению потенциально злокачественных, провоцируя формирование злокачественной опухоли. Если человек выкуривает в день пачку сигарет в течение одного года, то в его легких оседает около литра этой смолы. Даже фильтры сигарет, мундштуки мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека. В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след». Как это происходит, можно увидеть на простом опыте.

**Угарный газ**

Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма. Угарный газ занимает место кислорода, поэтому многие клетки «страдают». В первую очередь подвергаются следующие функции организма: ухудшается память, наступает бессонница, часто болит голова, поэтому курящий человек не может добиться успехов в учебе, спорте. «Путешествие» табачного дыма по дыхательным путям. Вредные вещества табачного дыма попадает не только в легкие курящего человека, но и в легкие окружающих его людей.

**Понятие «пассивное курение»**

В течение длительного времени изучалось воздействие табачного дыма на функциональную деятельность детских легких. Вывод был однозначен: курение родителей способствует возникновению легочных заболеваний у их потомства. Объясняется это просто – постоянное загрязнение воздуха в жилых помещениях смолистыми веществами, никотином и т.д. крайне неблагоприятно сказывается на молодых, еще не сформировавшихся органах дыхания. Кроме того, замечено, что составные части табачного дыма нередко вызывают серьезные аллергические реакции. Пассивное курение, то есть вдыхание табачного дыма некурящим, может способствовать развитию атеросклероза. Женщина сама не курила, а умерла в 55 лет от рака легких. Причина заболевания – курение её коллег по работе. Она работала в конструкторском бюро, где большую часть времени находилась в комнате вместе с 10 сослуживцами. Шестеро из них беспрестанно курили, за все время работы ей приходилось дышать табачным дымом в течение 20 тысяч часов. Ученики повторяют путь воздуха при дыхании. Табачный дым у пассивного курильщика проходит тот же путь. В легких имеются клетки – чистильщики (макрофаги), но с большим загрязнением им трудно справиться, поэтому у курящих людей развиваются различные заболевания. Современное общество бьет тревогу. У подростков и молодежи появилась новое увлечение – электронные сигареты, жевательный/нюхательный табак. Молодые люди заявляют о безопасности этих никотиновых и табачных изделий. Давайте разберемся, что же это такое.

**Вред электронных сигарет**

Курение электронных сигарет, многие считают безопаснее традиционного, так как при нем дым со смолами и другими опасными составляющими не вдыхается. Коммерческие организации организации некоторых стран даже сделали официальное заявление, призывая курильщиков перейти на электронные сигареты.

**Ученые доказали: электронные сигареты вредят здоровью.**

Курение электронных сигарет подростками причиняет вред здоровью. Это связано в первую очередь с огромным риском возникновения хронических заболеваний, которым ребенок подвергается. Электронная сигарета для детей категорически противопоказана. Даже если ребенок до курения электронной сигареты не курил обычные сигареты, то по мере использования электронных сигарет неизменно появляется зависимость к обычному курению. Обычно производители представляли сигарету электронного типа в качестве средства, направленного на борьбу с курением. Но необходимо обратить внимание, что тот никотин, который входит в состав электронных сигарет, оказывает аналогичное негативное воздействие на молодой, еще не полностью сформировавшийся и окрепший организм. Производимый в ходе термического разложения, акролеин относится к 1 классу опасности. При неоднократном вдыхании паров у человека может появиться жжение в глазах, кашель, отек век. В тяжелых случаях - замедление пульса, гипогликемия, слюнотечение, снижение температуры конечностей, онемение кончиков пальцев, расширение зрачков, и даже потеря сознания. Отмечались также состояние возбуждения, дезориентация в пространстве и времени. Еще один токсин вырабатывается при курении жидкости, это формальдегид. Он включен в список канцерогенов, кроме того, отмечается его большая токсичность. При ингаляторном отравлении у человека могут возникнуть некоторые недуги, начиная с конъюнктивита, заканчивая отеком легких. Также велико влияние этого токсина и на центральную нервную систему. Кроме того, было установлено, что при длительном курении спираль устройства перегревается, высвобождается мелкодисперсный пар, оседая в легких. Также по недавно полученным анализам содержимого бутылок, количество пропиленгликоля в жидкости превышает допустимую норму в 500-1500 раз. И это мы говорим о жидкостях без содержания никотина, о свойствах, на первый взгляд, «безвредных веществ». Зарегистрированы смертельные случаи среди подростков после употребления вейпа, а также случаи травмирования вейперов, в результате взрыва прибора. Водяное облако в виде имитации дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не означает, что подобный «искусственный дым» не раздражает третьих лиц.

**Курить – здоровью вредить! Действительно, курение наносит огромный вред здоровью и курильщика и окружающих его людей.**