

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ?

(памятка для подростков и родителей)

Электронная сигарета - это устройство, создающее высокодисперсный аэрозоль, предназначенный для вдыхания как никотина, так и ароматизированного пара без никотина. Электронные сигареты



появились на смену или в качестве альтернативы обычным табачным изделиям. Однако нет достаточных доказательств того, что парогенераторы помогают курильщикам справиться с

никотиновой зависимостью.

## Так ли безвредны электронные сигареты?

В настоящее время в ряде стран, как Канада, Бразилия, Турция, Дания, Италия, Норвегия и др. реализация электронных сигарет запрещена на законодательном уровне.

## Как электронные сигареты влияют на здоровье? Мнение ученых.

По данным исследований: (Журнал «Профилактическая медицина», Гамбарян М. Г.)

- Вторичные аэрозоли электронных сигарет содержат канцерогены нитрозамин и формальдегид, ацетальдегид, который формирует привыкание к курению, токсичные вещества, тяжелые металлы (медь, кадмий, никель, хром, свинец), никотин, ароматические углеводороды, и др. Поэтому курить электронные сигареты особенно вредно некурящим людям, детям, подросткам и беременным женщинам, курильщикам с серьезными нарушениями здоровья.
- Потребление электронных сигарет связано с повышенным риском возникновения инсульта и инфаркта миокарда, увеличивает вероятность повреждения печени и сетчатки глаз. Курение даже одной сигареты в день «обеспечивает» половину риска инфаркта и инсульта, связанного с курением целой пачки обычных сигарет.
- Большинство продуктов для электронных сигарет с вкусовыми добавками содержат опасное химическое вещество - диацетил, которое может провоцировать возникновение



серьезных заболеваний легких, вызывающих кашель, хрипы и одышку, сходных с симптомами хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

- Никотин, содержащийся в аэрозолях, является мощным нейротоксином и вызывает зависимость у потребителей.
- Никотин оказывает неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности, на детей и подростков: имеет долгосрочные последствия для развития мозга, которые могут вести к нарушению способности к обучению и тревожным неврозам.
- Никотин способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, может действовать как «стимулятор опухоли», участвует в биологии злокачественных новообразований.

### **Вредны ли электронные сигареты для здоровья окружающих?**



- По данным ВОЗ пары электронных сигарет способны вызывать неблагоприятные последствия для здоровья окружающих.
- Содержание никотина во вторичных аэрозолях может в 10—115 раз превысить его концентрации в окружающем воздухе и могут быть вредны для окружающих, особенно предрасположенных к респираторным заболеваниям, для беременных.
- Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, во вторичных аэрозолях выше, чем во вторичном табачном дыме.
- Установлено, что тяжесть последствий для здоровья окружающих зависит от скорости вентиляции, размеров комнаты, длительности и интенсивности воздействия.

#### **Меры профилактики:**

- Понять ценность своего здоровья!**
- Принять здоровый образ жизни!**
- Исключить раннее начало курения!**
- Избегать пассивного курения!**
- Отказаться от потребления электронных сигарет!**

