



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Электронные сигареты: что скрывает «безопасный пар»?

В последнее время все большую популярность в молодежной среде приобретают электронные парогенераторы (вейпы), которые преподносятся как безопасная альтернатива курению. Однако научные данные говорят об обратном: вейпинг представляет серьезную угрозу для здоровья, особенно для растущего организма.



Вейпинг среди подростков становится способом социализации, выступая в роли «пропуска» в группу сверстников, демонстрируя «взрослость» и бунтарство, поддерживая общение и создавая особую атмосферу. Подогреваемый модой, трендами и влиянием социальных сетей, вейпинг привлекает подростков, стремящихся к популярности и подражанию.

Вопреки утверждениям производителей, электронные сигареты вовсе не являются безопасной альтернативой обычным сигаретам, они также содержат никотин, который является психоактивным веществом, которое так или иначе влияет на сознание и психическое состояние человека. Воздействие никотина на мозг приводит к снижению концентрации и ухудшению памяти, а при систематическом приеме вызывает сильную психическую и физическую зависимость. Именно из-за никотина человеку трудно бросить курить.

Вдыхаемый аэрозоль это не просто пар с никотином. Вместе с ним в легкие попадает ряд других химических веществ: токсичные вещества (формальдегид и акролеин, которые появляются при нагревании), неизученные ароматизаторы, аллергенные добавки, а также тяжелые металлы. И даже если никотина в жидкости нет, она все равно вредит организму.

Продолжительное регулярное употребление электронных сигарет оказывает разрушительное воздействие на организм, провоцируя целый ряд заболеваний. Прежде всего, страдает дыхательная система. Вейпинг негативно сказывается на состоянии слизистой оболочки бронхов, трахеи и легких, вызывая одышку, мучительный и удушливый кашель. В дальнейшем это может привести к развитию астмы, бронхита, пневмонии, а в тяжелых случаях – к «болезни вейперов», характеризующейся острой дыхательной недостаточностью. Кроме того, вейпинг значительно увеличивает риск развития онкологических заболеваний.

Не менее серьезный вред наносится сердечно-сосудистой системе. Вдыхаемые никотиновые пары попадают в кровь и оседают на стенках сосудов, вызывая их спазм и повышение артериального давления. Сердце начинает работать в усиленном режиме, что приводит к его раннему изнашиванию, развитию атеросклероза и ишемии, значительно увеличивая риск инфарктов даже в молодом возрасте.

Влияние вейпинга распространяется и на другие органы и системы организма. Ухудшается зрение и обоняние, повреждаются вкусовые рецепторы, разрушается зубная эмаль, вызывая кариес и болезни десен. Возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, печенью и органами репродуктивной системы.

Стоит также помнить, что парение наносит вред не только самому вейперу, но и окружающим его людям, подвергающимся воздействию опасных веществ.

Вейпинг – это не просто модное увлечение, а серьезная угроза для здоровья, это не безобидная игра, а зависимость. Социализация через вейпинг – всего лишь иллюзия. Настоящие дружеские связи строятся на общих интересах и взаимоуважении, а не на вредных привычках.

Что же делать, если вейпинг уже стал частью вашей жизни или жизни вашего ребенка? Не откладывайте решение проблемы. Начните с поиска альтернативных способов снятия стресса, займитесь спортом, найдите увлекательное хобби, осознайте риски для здоровья и примите твердое решение избавиться от пагубной привычки. И если вам нужна поддержка обратитесь за профессиональной помощью к врачу-психиатру-наркологу или психологу. Отказ от вейпинга – это не просто избавление от вредной привычки, это ваша важнейшая инвестиция в здоровое и полноценное будущее, свободное от болезней и зависимостей. Главное – желание и твердая уверенность, что все получится!

Пташиц В.Н., психолог ООЗ Гродненского областного ЦГЭОЗ