



# Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Вейпы: заблуждения и реальность

Ежедневно на улицах мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства. **Вейперы** - относительно новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам. Такой формат курения как **вейпинг** часто выбирают подростки и молодые люди.

Стратегия производителей электронных систем курения заключается в том, чтобы заинтересовать подрастающее поколение. Ароматические добавки – фруктовые, кондитерские – придают разнообразные вкусы, и это очень привлекает молодежь. Кроме того, многие из молодых людей ошибочно считают, что вейпинг – это признак статусности.

Отсутствие обильных облаков резко пахнущего дыма позволяет скрыть сам факт курения, что тоже бывает немаловажно для человека. Как это ни парадоксально, часто на вейпы, считая их безопасной альтернативой табаку, переходят люди, которые с их помощью надеются бросить курить.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 15 млн. детей в возрасте от 13 до 15 лет во всем мире курят электронные сигареты. Подростки в среднем в 9 раз чаще взрослых становятся пользователями электронных систем курения. Более 15 % белорусских школьников 13–15 лет используют электронные сигареты. По результатам глобального исследования употребления табака среди молодежи, проведенного в Беларуси в 2021 году Научно-практическим центром гигиены под координацией Министерства здравоохранения, более 15 % школьников употребляют электронные сигареты. При этом девочки употребляют их чаще: 14,7 % мальчики и 15,5 % девочки.

**ВАЖНО:** никакая профилактика не будет иметь положительного результата, если родители и ближайшее окружение не будут демонстрировать положительный пример.

### Цели курильщиков электронных сигарет:

- бросить курить обычные сигареты;
- избавиться от запаха табака;
- получить «здоровое» расслабление;
- ради интересной беседы;
- ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

### 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 (E1520)
- Ароматические добавки

Особую опасность представляет диацетил, который содержится в ароматизаторах. С ним связывают развитие облитерирующего бронхита, так называемой «попкорновой болезни», которая приводит к необратимому рубцеванию и сужению мелких дыхательных путей, сопровождается прогрессирующей одышкой и кашлем.

При нагревании пропиленгликоль и растительный глицерин разлагаются с образованием формальдегида и акролеина – соединений, обладающих канцерогенным и мутагенным действием. Тяжелые металлы – свинец, олово, хром, никель – попадают в аэрозоль с нагревательного элемента, что может привести к нарушению работы печени и почек, поражению нервной, кровеносной и эндокринной систем организма. Негативное влияние парения сказывается и на сердечно-сосудистой системе. Нарушается функция сосудов, повышается артериальное давление, происходит активация тромбоцитов и процесса воспаления, что является ключевым фактором в развитии атеросклероза, повышает риск острого инфаркта миокарда и инсульта.

### Отказ от курения с помощью электронных сигарет кажется легким и безвредным. Так ли это на самом деле?

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет;
- курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца;
- курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость;
- общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом, туберкулезом, острыми респираторными инфекциями.

**Важно:** Беларусь активно внедряет международные подходы по ограничению потребления никотиносодержащей продукции. В стране используется закрытая выкладка табачной продукции и жидкостей для электронных систем курения, запрещена их реклама, также ведется работа в направлении запрета рекламы самих устройств. Повышение цены и ограничение продаж – общемировые подходы, доказавшие свою эффективность. Кроме того, разрабатывается проект закона, который будет регулировать всю эту продукцию, ужесточая требования к производителям и местам, где курение запрещено.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

