

КУРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ МНОГИХ СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

За счет содержащихся веществ, а также кислородного голодания организма, курение приводит к таким последствиям, как:

- ухудшение памяти;
- нарушение способности концентрироваться;
- быстрая утомляемость;
- ухудшение состояния кожи, волос, зубов и ногтей;
- снижение зрения, слуха и обоняния;
- развитие гормональных нарушений;
- бессонница.

ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЮТ АБСОЛЮТНО ВСЕ РАЗНОВИДНОСТИ КУРЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ВЕЙП

Вейп (от англ. «vape») — это устройство, генерирующее пар, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические добавки.

КОМПОНЕНТЫ ВЕЙПА И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ



НИКОТИН

НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ПСИХИЧЕСКУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Никотин оказывает токсическое действие на организм, что значительно повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней печени и почек, заболевания дыхательной системы, онкологических заболеваний.

Нередко в составе вейпов заявлено об отсутствии никотина, но это не равносильно отсутствию вреда здоровью от их курения.

- Во-первых, при использовании вейпа формируется поведенческий стереотип, способствующий формированию зависимости.
- Во-вторых, никотин – не единственное вещество, входящее в состав вейпа, которое представляет опасность.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ. ГЛИЦЕРИН. АРОМАТИЗАТОРЫ.

Микрочастицы этих химических веществ быстро достигают легочных альвеол, поступают в артериальную кровь и разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Действие компонентов вейпа на организм при вдыхании разогретых паров приводит к раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, глаз, следствием чего является першение в горле, слезотечение.

Вдыхание паров вейпа повышает риск развития острых аллергических реакций, приступов удушья.

Кроме того, возможно развитие аллергических реакций на компоненты, входящие в состав жидкости, тяжесть которых индивидуальна для каждого и, в ряде случаев, может привести к летальному исходу.

ВЕЙП И ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

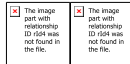
Вейп не исключает пассивное курение.

При курении вейпа в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак.

ВЕЙП И РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

Электронные средства доставки никотина несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в СМИ.

Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.



сопровождается выделением в паре вредных веществ. Это может быть не только никотин, но и другие вещества, о которых производитель попросту умолчал.

Что такое электронная сигарета?

Электронная сигарета (англ.

e-cigarette) — электронное устройство, создающее высокодисперсный аэрозоль (пар), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Может использоваться как в качестве средства доставки никотина, так и для вдыхания ароматизированного пара без никотина. Пар создаётся за счёт испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента и внешне похож на табачный дым. Устоявшиеся термины процесса использования

электронных сигарет: *парение* или *вейпинг*.

Полезна ли электронная сигарета для подростков?

Электронная сигарета для подростков не предназначена, однако данная категория людей активно использует такое

Над буклетом работала:
Голодова К.А., старший вожатый
МАОУ СШ № 2 г. Перевоза

Адрес: 607400 Нижегородская область
г.Перевоз, пр. Советский, дом 9
Контактный телефон: 8(83148) 5-10-23
сайт: www.schoolpervozh.ucoz.ru
e-mail: schoolpovosh@mail.ru

Состав и принцип работы:

Достаточно узнать о составе жидкости, которую используют для сигареты – никотин, глиcerin, пропиленгликоль и различные ароматизаторы. Самые безвредные из всех названных компонентов – пропиленгликоль и глиcerin. Тем не менее, преобразовываясь в пару, эти компоненты никак не могут оказать положительного результата, а как раз наоборот. Про никотин и говорить много не приходится. Его оправдать никак нельзя. Даже если вы используете «самозамес» для электронной сигареты, не думайте, что эта субстанция будет менее вредна. Кроме того, случается и такое, что аккумулятор сигарет перегревается. Следовательно, жижa в девайсе нагревается свыше нормы и её вред на организм парильщика и окружающих значительно увеличивается.

- Сухость и боль в горле может возникать из-за пропиленгликоля в составе жидкостей.
- Кашель .
- Икота.
- Появление акне (прыщей).
- Тошнота.
- Вялость и головные боли.
- Боль в мышцах и судороги.
- Повышенная потливость.
- Диарея.
- Кровоточивость десен и появление ранок во рту.
- Учащенное сердцебиение, головокружение



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ВЫЗЫВАЮТ РАК



Электронные сигареты вызывают никотиновую зависимость и рак

ВРЕД КАК ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ



Вред здоровью от электронных сигарет приравнен к вреду от курения обычных сигарет

ОПАСНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ



Пары электронных сигарет опасны для здоровья окружающих

БЕЗВРЕДНОСТЬ - МИФ



Миф о безвредности электронных сигарет поддерживается только их производителями

УСИЛИВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ



Электронные сигареты усиливают зависимость от обычных сигарет





Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам – спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.



Курение является одной из самых старых вредных привычек человечества. Но сегодня большое внимание уделяется ведению здорового образа жизни и борьбе с табакокурением.



«Самый лучший способ бросить курить – не начинать курить с детства.»

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.



**НИКОТИН ПОПАДАЕТ В
ОРГАНИЗМ НЕ В ВИДЕ ДЫМА, А
В ВИДЕ АЭРОЗОЛЯ,
МОМЕНТАЛЬНО ВСАСЫВАЕТСЯ,
ИЗ-ЗА ЧЕГО В ОРГАНИЗМ
ПОПАДАЕТ БОЛЬШЕ НИКОТИНА.**

**Никотин в электронных сигаретах
синтетический, чрезвычайно
токсичный и очень быстро
вызывает зависимость.**



**С ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТОЙ МНОГИЕ ЛЮДИ
ПРАКТИЧЕСКИ НЕ РАССТАЮТСЯ И МОГУТ КУРИТЬ ЕЕ В
ТЕЧЕНИЕ 20—30 МИНУТ БЕЗ ПЕРЕРЫВА. ТАК ЛЮДИ
ПОЛУЧАЮТ БОЛЬШУЮ ДОЗУ НИКОТИНА, ЧЕМ В ОБЫЧНОЙ
СИГАРЕТЕ.**