## Что нужно знать родителям о вреде электронных сигарет

**∠**Электронные сигареты выглядят очень современно, поэтому подростку, который курит или нет, так легко поверить активной пропаганде того, что они являются безопасной альтернативой курению. К сожалению, это не так: электронные сигареты — это просто еще один способ впустить наркотик, вызывающий сильную НИКОТИН зависимость В свой организм.



※Электронные сигареты — это устройства для курения на аккумуляторе, которые разработаны так, чтобы выглядеть и по ощущениям напоминать

обычные сигареты. В них используются картриджи, заполненные жидкостью, содержащей никотин, ароматизаторы и другие химикаты. Нагревательное устройство в электронной сигарете преобразует жидкость в пар, который человек вдыхает. Вот почему использование электронных сигарет известно как «вэйпинг».

- Появление электронных сигарет позиционировалось, как способ помочь курильщикам бросить курить, но вот доказательств их эффективности на этом поприще так и нет. Напротив, выяснилось, что они представляют опасность для здоровья активных курильщиков, а также для пассивных курильщиков, дышащих паром, который выходит из устройства и рта курильщика.
- Поскольку электронные сигареты не сжигают табак, люди не вдыхают такое же количество смолы и окиси углерода, как с обычной сигаретой. Но любой, кто использует электронную сигарету, все равно получает нездоровую дозу никотина и других химических веществ и наносит вред своему здоровью.
- 鱉 Сегодня электронные сигареты настолько популярны среди подростков, что курящие дети-вэйперы встречаются практически на каждом новой силой шагу, поэтому ученые c принялись изучать влияние электронных сигарет на здоровье вот, что уже выяснилось.

- **※** Когда подросток использует вэйпер или электронную сигарету, он попрежнему вдыхает никотин, который поглощается легкими. Кроме того, что никотин вызывает привыкание, в высоких дозах он еще и крайне токсичен.
- ЖНикотин влияет на мозг человека, его нервную систему и сердце. Он повышает кровяное давление и частоту сердечных сокращений. Чем больше доза никотина, тем выше давление и сердечный ритм, что может привести к аритмии. В редких случаях, особенно при больших дозах никотина, аритмия может вызвать сердечную недостаточность и смерть.
- После того, как первоначальный эффект затухает, организм начинает жаждать никотина. Подросток-курильщик чувствует себя подавленным, усталым или раздражительным и жаждет больше вредного вещества, чтобы воспрянуть духом. Со временем использование никотина может привести к серьезным заболеваниям, включая сердечные заболевания, появление тромбов и язвы желудка.
- ☑Важно, чтобы ребенок понял, что себе стоит быть другом, а курение превращает его же в самого главного врага для себя самого.
- ☑Никотин вызывает привыкание. Отказаться от него очень нелегко, поэтому ваши поддержка и понимание, когда вы разговариваете с подростком о курении и отказе от этой привычки, очень важны для него. И постоянно напоминайте ребенку, что нет ничего невозможного ради себя и своего здоровья!