

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ – ОПАСНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ!

☐ ВЕЙП! ЛЕГКИЙ ПАР?

Источник информации: официальный сайт ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://mocgeoz.by/informacionno-obrazovatelnye-materialy/vrednye-privychki-zavisimosti>

☐ МОДНЫЙ ДЕВАЙС?

Источник информации: официальный сайт ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://mocgeoz.by/informacionno-obrazovatelnye-materialy/vrednye-privychki-zavisimosti>

☐ ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Источник информации:
<https://19gdp.by/информация/зож/полезная-информация/профилактика-курения/p-23183>

☐ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Источник информации: официальный сайт ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://mocgeoz.by/informacionno-obrazovatelnye-materialy/vrednye-privychki-zavisimosti>

☐ ИНФОРМАЦИЯ О КОНТАКТНЫХ ТЕЛЕФОНАХ АНОНИМНЫХ «ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ», «ТЕЛЕФОНОВ ДОВЕРИЯ»





Ликвидируй риски, сбереги здоровье!

ВЕЙП. ЛЕГКИЙ ПАР?

НИКОТИН:
ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ, ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ:
РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ФАКТОР РИСКА
РАЗВИТИЯ АСТМЫ, СЕННОЙ ЛИХОРАДКИ, ЭКЗЕМЫ И ТЯЖЕЛЫХ
АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

АРОМАТИЗАТОРЫ:
ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ ОБЛИТЕЛИРУЮЩЕГО БРОНХИОЛИТА

ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ:
МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ ЛЕГКИХ, ПЕЧЕНИ, СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, А ТАКЖЕ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ РАЗВИТИЯ РАКА

Государственное учреждение
“Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного
здоровья”

ОТКАЖИСЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Государственное учреждение "Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"

МОДНЫЙ ДЕВАЙС?

В ПАРЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ СОДЕРЖАТСЯ
ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ
ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ
ПОСПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

*ВОЗ предупреждает: люди, находящиеся рядом с активными вейперами,
также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей



В школе такие дети менее внимательны, от этого снижается их успеваемость. Зачастую, когда подросток начинает курить, психологи ищут причины во взаимоотношениях в семье, с ровесниками, в школе.

При длительном курении интеллектуальное развитие, а также память подростков сильно страдают, т.к. прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность.

Лучшая профилактика электронного парения – это предупреждение ребенка о возможных последствиях и собственный положительный пример.



Автор: Шлаковская Л.А. – заведующий подростковым отделением УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»
Редактор: Д.О. Кравченко
Оформление: А.С. Кишкин
Ответственный за выпуск: С.В. Кавриго
Иллюстрации: freepik.com

УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»
ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья

ВРЕД

ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

На сегодняшний день среди молодого поколения модно курить уже не простые сигареты, а электронные. Юные курильщики в защиту электронных сигарет акцентируют внимание на том, что в них нет пепла и неприятного запаха, вредных смол, а, значит, они абсолютно безопасны.

В большинстве случаев доказано, что, попробовав однажды электронную сигарету, подросток «приобретает» никотиновую зависимость, постепенно переходя с электронных сигарет на обычные.

Влияние электронных сигарет на организм парильщика



Никотин – фактически самое вредное вещество в составе жидкости для электронной сигареты, он признан наркотическим веществом сильного психотропного действия. Пропиленгликоль и глицерин являются связующими веществами, представленными в виде спиртовых добавок. При этом пропиленгликоль способствует быстрой доставке вдыхаемого пара в лёгкие, а глицерин оказывает влияние на густоту и насыщенность пара.

Парение может вызвать ухудшение самочувствия, нарушает функцию системы кровообращения подростка, ослабляет иммунитет, ухудшает репродуктивную функцию.

При парении, для пассивного курильщика, находящегося рядом, вдыхаемые никотиновые пары попадают в кровь и оседают на стенках сосудов.

Физические последствия парения электронных сигарет



Курение электронных сигарет – самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного непривычной формой доставки ни-

котина. Поэтому раннее употребление электронных сигарет негативно сказывается на лёгких, печени, сердечно-сосудистой и нервной системе. У подростка возникают первые признаки одышки, мучает кашель, повышается или понижается давление, происходит спазм сосудов.

Никотиновые жидкости негативно сказываются на слизистой оболочке бронхов и трахеи. Вслед за этим появляется удушливый кашель, а также может появиться астма, пневмония и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Впоследствии такое состояние приводит к сердечно-сосудистым проблемам, атеросклерозу, ишемии.



Кроме того, страдают и другие органы курящего подростка. Это: ухудшение зрения, обоняния, слуха, вкусовых рецепторов, портятся зубы и приобретают характерный для курящих подростков желтоватый цвет.

Психические последствия зависимости поведения

Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего подростка. Он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха и учёбы. От этого снижается его стрессоустойчивость, он становится более скрытым, нервным.



Примеры последствий потребления ЭСДН в других странах

- ✓ ЭСДН получили распространение в США на пять-семь лет раньше, чем в Беларуси и последние данные позволяют сделать вывод о большей опасности ЭСДН, чем это предполагалось ранее.
- ✓ Так, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США* по состоянию на ноябрь 2019 г. поступили сообщения о **2290** случаях повреждения легких, связанных с использованием ЭСДН, произошедших практически во всех штатах (15% таких пациентов моложе 18 лет). Все пациенты имеют историю потребления ЭСДН, при этом, часть из них потребляли только никотинсодержащие продукты.
- ✓ Подтверждено **47** случаев летального исхода по причине потребления ЭСДН в США, один летальный исход зафиксирован уже в одной из стран Европейского союза – Бельгии.
- ✓ Причина заболеваний связана именно с химическим воздействием в результате использования в жидкости для ЭСДН некоторых ингредиентов на масляной основе, которые не испарялись и попадали в легкие в виде жидкости, вызывая их поражение.
- ✓ Запрет на продажу и использование ЭСДН введен в более, чем **30** странах, в т. ч. в Бельгии, Венгрии, Дании, Норвегии, Нидерландах, Франции, Швеции, Австралии.



Будьте честны с самим собой и спросите себя: разве нужно быть ученым, чтобы понять простую вещь – ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью?

Берегите себя!



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

**ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Все электронные системы курения (электронные сигареты), включающие электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), нагревают раствор (е-жидкость) для продуцирования аэрозоля.

Аэрозоль, как правило, включает гликоли, альдегиды, летучие органические вещества (ЛОВ), полициклический ароматический углеводород, табакспецифичные нитрозамины, металлы, частицы силиката и другие элементы. Дикарбонилы (глиоксаль, метилглиоксаль, диацетил) и гидроксикарбонилы (ацетон) также считаются важными соединениями в составе аэрозоля. Многие из этих веществ являются токсичными и известны как имеющие последствия для здоровья и вызывающие значительные патологические изменения.

**В СОСТАВ Е-ЖИДКОСТИ МОГУТ ВХОДИТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:**

- ✓ **глицерин** (используется для образования пара), пропиленгликоль (придает текучесть и усиливает вкусовые свойства жидкости). Они способствуют развитию аллергических реакций, заложенности носа, воспалительным процессам в дыхательных путях и даже могут блокировать дыхание. Согласно данным научных исследований*, при нагревании жидкости для электронной сигареты, содержащей в своем составе глицерин и пропиленгликоль, образуются токсичные акролеин и формальдегид. Акролеин способен вызывать раздражение глаз и верхних дыхательных путей, а формальдегид оказывает негативное влияние на слизистые оболочки и нервную систему.
- ✓ **дистиллированная вода** (действует как растворитель).

Ряд металлов, в том числе **свинец, хром и никель**, а также формальдегид были обнаружены в аэрозоле некоторых ЭСДН/ЭСДПН в концентрациях, равных или превышающих концентрации традиционных сигарет.

ЭСДН/ЭСДПН не безвредны и их длительное использование повышает риск хронической обструктивной болезни легких, рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.



**Риски для здоровья окружающих
от воздействия аэрозоля, выдыхаемого
пользователями ЭСДН/ЭСДПН
(вторичный аэрозоль)**

Вторичный аэрозоль представляет собой новый источник загрязнения воздуха частицами, которые включают мелкие и мельчайшие частицы, а также 1,2-пропандиол, некоторые ЛОВ, некоторые тяжелые металлы и никотин.

Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, а также никотина, ацетальдегида, формальдегида во вторичном аэрозоле выше, чем в окружающем воздухе.

Вторичный аэрозоль может быть вредным для окружающих, предрасположенных к некоторым респираторным заболеваниям. Повышенная по сравнению с фоновыми уровнями концентрация токсичных веществ из вторичного аэрозоля создает повышенный риск для здоровья всех окружающих.

- ✓ **никотин** (нейротоксический яд) - для ЭСДН.

Никотин – вызывающий привыкание компонент. Помимо зависимости, никотин способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности и может способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, сужению кровеносных сосудов, что приводит к кислородному голоданию головного мозга и других органов. Под воздействием никотина стенки сосудов истончаются и теряют эластичность, что является одной из причин развития заболеваний сердца и почек, атеросклероза сосудов, может действовать как «стимулятор опухоли» и участвует в биологии злокачественных опухолей, а также нейродегенеративных заболеваний.

- ✓ **ароматизаторы** (создание вкуса и аромата), красители (придание жидкости цвета). Нагреваемые и вдыхаемые ароматизаторы с запахом попкорна, корицы и вишни потенциально опасны. Большинство ароматизаторов, в особенности сладких, являются раздражителями, которые могут усиливать воспаление дыхательных путей; некоторые более цитотоксичны, чем неароматизированный аэрозоль. Они повышают подверженность клеток дыхательных путей вирусной инфекции после непосредственного контакта с е-жидкостью.

* Официальный сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний США (https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#key-facts)



Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию – телефон доверия для детей и подростков:

8-801-100-16-11

Областная экстренная круглосуточная психологическая служба «Телефон доверия»:

8 (017) 202-04-01; 8 (029) 899-04-01 (МТС)

Круглосуточная экстренная психологическая помощь детям и подросткам осуществляется по «Телефону доверия»:

8 (017) 263 – 03-03