

## Чем вреден вейп для здоровья человека: 10 причин бросить парить



Термин «вейпинг» происходит от английского слова «vare», что означает «вдыхать и выдыхать пар», который производится электронной сигаретой или паровым устройством. Кстати, именно это слово, «vare», по мнению составителей Оксфордского словаря, стало самым популярным в 2014 году. Подобное авторитетное мнение ярко отражает ежегодные мировые тенденции — в 2013 году словом года было «селфи». Модным в Белоруссии вейпинг стал особенно в последнее время: людей, которые курят электронные сигареты, относят к новой субкультуре — вейперам. И всё бы ничего. Но только пар теперь везде — на улице, в кафе,

кинотеатрах, торговых центрах, учебных заведениях.

**10 причин отказаться от вейпа.** 1. Вред вейпа для здоровья доказан. Производители электронных устройств уверяют, что внутри - безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) на этот счет имеет совершенно противоположное мнение. Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, компоненты.

2. Вейпы иногда взрываются. В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Взрыв происходил из-за литиево-ионного аккумулятора. В результате некоторые пациенты нуждались в пересадке кожи.

3. Вызывают аллергию. Принцип работы электронной сигареты - как у кипятильника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге все это выливается в аллергическую реакцию.

4. У подростков повышается риск астмы. Многие подростки, считая, что электронные сигареты безопаснее, чем обычные, курят их бесконечно. Из-за чего повышается риск развития болезней легких, включая астму.

5. Вызывают повышение артериального давления. Всего одной заправки электронной сигареты достаточно, чтобы вызвать у человека сильный всплеск адреналина. А это грозит повышенным давлением и другими проблемами со здоровьем.

6. Риск стать «курильщиком в квадрате». Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто самообман. Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость. Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся «курильщиками в квадрате»: курят и обычные сигареты, и электронные.

7. Дозировка никотина и добавок неизвестна. По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ, содержащихся в электронных сигаретах, почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

8. Угроза пассивного курения. ВОЗ предупреждает - люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.

9. Так вы все равно курить не бросите. Доказано, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

10. На вас просто зарабатывают. На курильщиках вейпов просто «делают деньги», убивая их здоровье. В 2014 году во всем мире на вейпы люди потратили 5,9 миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» - собрали большое количество приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10-15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

Употребление психоактивных веществ, влечет за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркозависимость. Задумайтесь над этими словами. Берегите свое здоровье!

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*