

### Если ребенок пристрастился к вейпам

Необходимо обязательно обратиться к специалисту медицинской организации, занимающемуся лечением данных пристрастий. Психологи и наркологи смогут оказать квалифицированную помощь. Подростков надо занимать полезными вещами, формирующими позитивные установки на ЗОЖ. Им нужна рекреационная активность: спорт, творчество, здоровые увлечения. С раннего возраста нужно приобщать детей к занятиям физкультурой и различным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вредных привычек, чем на строгие запреты. Ведь, по мнению многих детей, то, что им запретили, – стоит обязательно попробовать. Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

•Казьмин, В. Д.

Хочу бросить курить! Это проще, чем вы думаете! / В. Д. Казьмин.— 2-е изд.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.—157 с.

•Как бросить наркотики.—М.: Эксмо, 2007.—256 с.

•Краснова, С. А.

Как бросить курить / С. А. Краснова, В. С. Тундалева.— М.: Эксмо, 2008. - 256 с.

•Самый легкий способ избавиться от вредных привычек. Курение, алкоголизм / сост. В. Надеждина.— Минск: Харвест, 2008.—224 с.

Одной из самых действенных мер это полный запрет использования вейпов в нашей стране. Этим вопросом занимаются не только врачи, но и специалисты по детской психологии, сотрудники отделов по делам несовершеннолетних, правоохранители и учителя. Эффективность профилактических мероприятий, направленных на снижение риска зависимости подрастающего поколения, во многом определяется системностью воздействия и степенью вовлеченности родителей и детей в данную работу.

Совет Федерации 26 апреля одобрил закон о запрете продажи вейпов несовершеннолетним и недопустимости оборота ароматизированной никотинодержавной жидкости. Также нельзя вовлекать несовершеннолетних в потребление вейпов: детям и подросткам запрещено покупать и передавать подобную продукцию. Изменения вступят в силу с 1 сентября 2023 года.

•ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 28.04.2023 № 160, № 178 // “КонсультантПлюс” (дата обращения: 10.05.2023)



Ждём Вас по адресу:

**Центральная городская библиотека**

ул. Школьная, 47

Понедельник — пятница с 9-00 до 18-00

Суббота, воскресенье—выходной день

Первый четверг месяца—санитарный день

телефон 8(83334) 7-45-56

[сайт: https://vp-biblioteki.ru/](https://vp-biblioteki.ru/)

**Городская библиотека № 1**

ул. Шорина, 24

телефон (83334) 6-24-33

e-mail: [vpol.gb.1@yandex.ru](mailto:vpol.gb.1@yandex.ru)

**Центральная детская библиотека**

ул. Урицкого, 51

телефон 8 (83334) 6-29-09

email [info@vp-biblioteki.ru](mailto:info@vp-biblioteki.ru)



Составитель и компьютерная вёрстка  
М. Димитрова

МБУК «Вятскополянская ГЦБС»  
Центральная городская библиотека



**Курительные вейпы!**



**В чём опасность?**

Вятские Поляны  
2023г.

## ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА, она же парогенератор, она же вапорайзер, она же **вейп**. Как ни назови, риск один: получить самые тяжелые последствия для здоровья от сильнейших ожогов до поражения легких и даже



летального исхода. При курении электронных сигарет или вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ.

### Бытует мнение, что электронные сигареты, вейпы не вызывают зависимости, но это не так.

Процесс курения вейпа сопровождается не только вдыханием пара, но и тех примесей, которые очень негативно влияют на легочную систему. В результате чего лёгкие становятся хрупкими, что способствует развитию заболеваний. Главный вред курения для подростков обусловлен физиологической незрелостью. Чтобы процесс развития и становления организма шел нормально, к клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. А при курении к ним поступают токсичные вещества. Если говорить о вейпе, как о хранилище, в которое возможно добавить любое вещество, то здесь можно предположить, что производители могут подмешивать к стандартному набору еще и психоактивные вещества, действие которых вызывает химическую зависимость. Курение вейпов вызывает также психологическую зависимость.



Подросткам внушают, что курение вейпов не так опасно для здоровья, как курение сигарет. Производители таких устройств привлекают молодежь и создают иллюзию безопасности этих продуктов: облако пара, яркая упаковка, разные вкусы. Эти ароматы ощущаются мягче, чем более резкий табачный дым. И люди думают, если они не раздражают дыхательные пути, значит менее вредны, а это обман. Дети, которые выбрали вейпинг для первого знакомства с курением, чаще переходят потом к курению обычных сигарет, чем те, кто не начинал курить ни в каком варианте.

### Эта опасная забава может нанести вред здоровью несовершеннолетнего.

Целый поток вредных соединений, оказывают негативное влияние на легочную систему. Легкие предназначены только для дыхания. Они доставляют в организм кислород и выводят из него углекислый газ. Жидкости для вейпов содержат глицерин и пропиленгликоль. При разложении пропиленгликоля на дисперсные составляющие происходит выделение токсичных органических веществ формальдегида и акролеина, которые обладают канцерогенными свойствами при систематическом контакте с ними. Доказано, что курение вейпов вызывает хроническую легочную недостаточность, приводит к воспалению легких, пневмониям, бронхитам, бронхиальной астме. Курение электронных устройств может вызвать рак и заболевание сердца.



Еще одна опасность подобных девайсов в том, что сама установка вейпа стоит относительно дорого и не каждому подростку по карману. Поэтому зачастую они пользуются одним устройством на целую компанию. Это создает риск передачи инфекционных заболеваний, может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

**Курение вейпа влияет на головной мозг** и вызывает гипоксию - состояние, при котором к тканям и органам не поступает достаточного количества кислорода. Любой организм при недостатке кислорода развивается гораздо хуже. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. И частота курения здесь имеет немаловажное значение. А если курение длится на протяжении продолжительного времени, то ситуация усугубляется. Организму не хватает кислорода, то, допустим, у подростков идет недоразвитие различных мозговых структур, в том числе и нейронов. Вследствие чего может проявиться быстрая утомляемость и недостаточная умственная активность, астения (бессилие, слабость). Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики.

### Пассивное курение вейпа так же опасно, как и активное.

Активное курение отличается от пассивного только тем, что струя вдыхаемого дыма может достигать 70-100 градусов и вызывать ожоги легочных путей. Вред от пассивного курения такой же. Пассивный курильщик вейпа вдыхает до 80% веществ, которые содержатся в дыме.



## Содержание канцерогенов и токсинов



### Электронная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетилацетон  
Нитрозамины  
Диацетил  
Свинец  
Никель  
Хром  
Цинк

(е-сигареты до конца не исследованы)

### Обычная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетальдегид  
Монооксид углерода  
Ароматические амины  
Синильная кислота  
Оксид азота  
Бутадиен  
Метанол  
Бензол

+ более 200 ядовитых соединений