

6 причин, почему стоит отказаться от курения электронных сигарет (вейпов):



1. Вред для здоровья доказан

- **Воздействие на легкие** – Исследования показали, что вейпы могут вызывать воспаление легких, что приводит к развитию заболеваний, таких как EVALI . В некоторых случаях это заболевание может привести к госпитализации и даже смерти.
- **Опасные химические вещества** – Жидкости для вейпов могут содержать токсичные вещества, такие как диацетил, который был связан с развитием «попкорновой болезни легких» (бронхиолит).
 - Диацетил ранее использовался в производстве попкорна для микроволновок, но был запрещен после случаев тяжелых респираторных заболеваний у работников фабрик.
 - Формальдегид и акролеин — два других опасных химиката, найденных в парах электронных сигарет. Эти вещества связаны с риском развития рака и повреждения дыхательных путей.
- **Сердечно-сосудистые заболевания** – Никотин, содержащийся в большинстве жидкостей для вейпа, увеличивает частоту сердцебиений и артериальное давление, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инсульт и инфаркт миокарда.
 - По данным исследований, регулярное употребление никотиносодержащих продуктов, таких как вейпы, может увеличить вероятность развития атеросклероза — процесса образования бляшек в артериях, ведущего к серьезным заболеваниям сердца.
 - Согласно исследованиям, курение электронных сигарет негативно влияет на кожу, способствуя преждевременному старению и ухудшению общего состояния кожных покровов. Это происходит из-за воздействия токсинов, содержащихся в паре, которые нарушают процессы регенерации клеток кожи.

2. Зависимость от никотина

- Несмотря на то, что многие считают электронные сигареты менее опасными, они часто содержат значительное количество никотина, вызывающего сильную физическую и психологическую зависимость.

- Например, одна жидкость для вейпа может содержать столько же никотина, сколько пачка обычных сигарет. Это делает процесс отказа от курения крайне трудным.



3. Риск неизвестных долгосрочных последствий

- Вейпинг является относительно новой практикой, и ученые продолжают изучать его влияние на организм. Долгосрочные эффекты пока остаются неясными, однако уже известно, что курение вейпов может стать причиной хронических заболеваний, которые проявят себя через много лет.
- Некоторые компоненты в жидкостях для вейпов могут способствовать развитию онкологических заболеваний, поскольку многие из них являются потенциально канцерогенными.

4. Исследование мозга и психики.

- Никотин оказывает негативное воздействие на развитие мозга, особенно у подростков. Он может ухудшать когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к обучению.
- Подростки, употребляющие никотиносодержащие продукты, часто испытывают трудности с концентрацией внимания и запоминанием.
- Курение вейпов может повышать уровень тревожности, увеличивать риск развития депрессии и вызывать панические атаки.

5. Опасность перегрева и взрывов.

- Электронные сигареты и аксессуары к ним подвержены риску перегрева и взрыва. Это может произойти из-за неисправностей батареи или неправильного обращения с устройством.

- Были зафиксированы случаи серьезных травм, вызванных взрывами батарей вейпов, включая ожоги лица, рук и других частей тела.

6. Влияние на деторождение

- Пар от электронных сигарет содержит никотин и другие химические вещества, которые могут оказывать негативное влияние на здоровье окружающих, особенно детей и беременных женщин.
- Употребление никотина, содержащегося в вейпах, приводит к бесплодию как у мужчин, так и у женщин.
- Токсичные вещества, содержащиеся в жидкости для вейпа, вредят развитию плода, повышают риски выкидыша и патологий у ребёнка.

Подростковый возраст — время формирования организма и мозга,

поэтому лучше отказаться от электронных сигарет сейчас, чтобы защитить своё здоровье и избежать возможных проблем в будущем.

Сделай выбор в пользу здорового образа жизни! □