**Вред вейпа**

Курить электронную сигарету пытаются многие подростки. Согласно собранным статистическим данным, до 40% детей, старше 14 лет, обращаются к использованию этого приспособления.

Обычно производители представляли сигарету электронного типа в качестве средства, направленного на борьбу с курением. Но необходимо обратить внимание на то, что у подростков пагубная привычка от этого только ПОЯВЛЯЕТСЯ.

**Печальные последствия вейпа**

Внешне вейп напоминает ингалятор, внутри которого находятся картридж с жидкостью и ультразвуковой распылитель. В составе жидкости имеется никотин, который нужен, чтобы дать ощущение курения табака. При вдыхании появляется пар без запаха.

Картриджи имеют такую же классификацию, что и табачные изделия. Лёгкие, суперлёгкие, крепкие и крепкие. Есть жидкости совсем без никотина.

Некоторые считают, что вейп помогает отвыкнуть от курения, благодаря отсутствию смол и других примесей. Содержание никотина в них низкое.

Вейпинг полностью имитирует курение. Доказано, что ЗАВИСИМОСТЬ от сигарет не химическая, а РИТУАЛЬНАЯ.

Чего ожидать от вейпа, никто не знает. Масштабных исследований не проводилось. Минздрав России не просертифицировал эти сигареты.

То есть официальная медицина не признает их безопасными. В жидкость для заправки добавляются разные химические вещества, в том числе, и токсичные.

Самые печальные последствия употребления – отвыкая от курения табака, человек ПРИОБРЕТАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ от другого вида парения – электронного.

**Курение и его влияние на нервную и эндокринную систему**

Курение табака оказывает особенно негативное влияние на нервную систему и эндокринную систему организма молодого человека.

**Влияние на нервную систему**

Никотин оказывает воздействие на различные области головного мозга: в лобной коре, подкорковых ядрах, центрах памяти, таких как, префронтальная кора. Выкуривание уже одной сигареты, стимулирует центр удовольствия, успокаивает и возбуждает, временно улучшает кратковременную память.

В длительном контакте с дымом табака мозг реагирует противоположным образом. Приводит к ухудшению памяти, раздражительности, проблемам со сном, эмоциональным расстройствам и депрессии. Все это может привести к: ухудшению результатов в обучении, трудности в установлении контактов и нарушений отношений с близкими людьми.

Молодые курильщицы, следовательно, более чувствительны к привыканию никотином. Это вещество вызывает у них стойкие изменения в соединениях коры головного мозга, что вызывает не только значительный риск зависимости, но и повышает склонность к развитию психических заболеваний в зрелом возрасте (биполярное расстройство, депрессия).

Как показано в других исследованиях, хроническое употребление никотина вызывает так называемые эпигенетические изменения, что способствует более быстрому развитию зависимости от других веществ, таких как алкоголь и тяжелые наркотики. Объединение этих стимуляторов становится губительным для здоровья и непосредственно угрожает жизни. Также увеличивает в несколько раз риск развития рака (одновременное употребление алкогольных напитков и курение).

Исследования на животных показывают, что прием никотина в период полового созревания увеличивает импульсивность и снижает производительность памяти и внимания в долгосрочной перспективе. Молодые люди, достигнув зрелости, подвержены затруднению в изучении наук интеллектуального труда, нежели их некурящие сверстники.

**Влияние на эндокринную систему**

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, может иметь негативное влияние на половое созревание. Интенсивное, кратковременное курение вызывает увеличение секреции тестостерона у мужчин и повышенный уровень эстрогена у женщин, что можно рассмотреть как ускоряющее влияние курения на созревание. Однако нет научно подтвержденных данных ускоренного созревания у подростков активно курящих табак в кратчайшие сроки.

Хорошо изучены последствия хронического курения на эндокринную систему. Постоянно поступающий никотин вызывает:

дефицит мужских половых гормонов;

нарушение функции воспроизведения потомства;

эректильной дисфункции;

снижение качества спермы.

В свою очередь, у созревающих девочек вызывает нарушение секреции гормона пролактина, что может негативно повлиять на менструальный цикл и на развитие так называемого синдрома поликистозных яичников. Это связано с нарушением фертильности и ухудшением качества жизни. Эти проблемы сопровождают очень часто нерегулярные менструальные циклы, избыточный вес и чрезмерный рост волос. Появляется часто чувство разбитости, нет сил, что-то делать, апатия к прежним увлечениям.

**Вейпинг и подростки**

Хочется для начала сказать, что электронное курение толком не имеет привычных для табакокурения возрастных ограничений согласно закону в нашей стране. Да, продажа табачных изделий людям, не достигшим 18 лет, запрещена законом.

Но электронный парогенератор не является табачным изделием, это прежде всего электроприбор. То есть имеем полное попустительство со стороны системы здравоохранения в отношении правовой базы и установления норм и правил регулирования доступа молодых людей к такого рода баловству, как вейпинг. Электронная сигарета для подростков является одним из самых доступных товаров на отечественном рынке.

И вследствие такого попустительства, что мы имеем? Подростки используют электронные сигареты в школах и вне их. Многие родители, забыв спрятать вапорайзер и, забыв его на столе, приходя домой, обнаруживают своего сына, «парящего» в ванной или на балконе с друзьями.

А ведь подростковый возраст имеет свои возрастные особенности не только психологического характера, но и в плоскости физического здоровья. Более того, это, пожалуй, самый важный и ответственный в отношении формирования всех систем организма период в жизни человека.

В возрасте с 13 до 20 лет подростки не только формируются как взрослые личности. Также в этот период происходит перестройка всех обменных процессов; изменяется и укрепляется иммунная система, вегетососудистая; происходят гормональные изменения, наконец. И вмешательство в этот процесс созревания чреват если даже не скоропостижными последствиями, то, как минимум, несёт значительную опасность для всей дальнейшей жизни индивида.

Хорошо, если ребенок спросит вас о вейпе. Не отталкивайте его, поговорите с ним спокойно.

**Перечислим лишь основные его (вейпинга) вредоносные влияния на молодой организм, а именно**:

**Никотин**.

В ароматизируемых жидкостях, которые служат заправкой для вейпа, чаще всего содержится никотин. И его вдыхание в больших количествах непременно ведёт к привыканию. К тому же, «парить» можно намного дольше обычного десятиминутного выкуривания табачной сигареты, и вред, который несёт в себе никотин, умножается для вейпера порой в разы.

**Глицерин и пропиленгликоль**.

Эти вещества не так вредны, как табачный дым. Однако и они способны нанести серьёзный урон лёгким юного курильщика.

Установление прочной зависимости у молодых курильщиков. Если дети курят электронные сигареты в столь нежном возрасте, им значительно сложнее будет избавиться от этой вредной привычки в будущем.

**Аллергический отклик организма**.

Одним из бичей последних поколений принято считать аллергические возмущения организма. Масляные вещества, которые содержатся в ароматизируемых заправках для электронных сигарет, вполне могут вызывать такие возмущения со стороны иммунной системы молодого организма.

Много разговоров ходит о том, что всё-таки парение вейпа менее вредно, нежели традиционное табакокурение. И, мол, ничего страшного не будет, если просто время от времени покуривать электронную сигарету, при этом не увлекаясь. Возможно, так оно и есть. Но в том то и состоит проблема любой вредной привычки, а к таковым, безусловно, относится и вейпинг.

Некоторым действительно удаётся использовать электронную сигарету раз в неделю, не подсаживаясь. Но такие «независимые любители» всё же в меньшинстве. Вейпинг вызывает психологическое привыкание, и этот факт не подлежит обсуждению.

**Причины подростковой никотиновой зависимости**.

В большинстве случаев, попробовав покурить всего пару раз, подростки в конечном итоге оказываются зависимыми от вредной привычки. Учитывая, что дети не могут приобрести дорогостоящие папиросы, они довольствуются самыми дешевыми сигаретами, в которых содержится наибольшее количество канцерогенов, нанося еще больший вред своему здоровью.

**К причинам, способствующим появлению тяги к курению, относятся:**

**Любопытство.**

Немалую роль играет восприятие курения как запретного плода. Тяга подростка ко всему новому и не испробованному, а тем более, к запрещенному, играет с ним злую шутку.

**Влияние близкого окружения.**

Дети всегда берут пример с взрослых, чаще всего делая это неосознанно. Если кто-то в семье курит, то не стоит удивляться, что курить захочет и ребенок. Невозможно убедить подростка во вреде никотина, не являясь при этом положительным примером для подражания.

**Желание казаться взрослее**.

Курение для подростков является одним из способов самоутверждения. Ребенок, который тянется к сигарете, таким образом, подчеркивает свое желание к самореализации, которое в этом возрасте, к сожалению, проявляется прежде всего через внешние атрибуты.

Важно предпринять все меры, чтобы свести к минимуму влияние вышеперечисленных факторов и не допустить у подростка развития никотиновой зависимости. Рекомендуется рассказать подростку обо всех негативных последствиях увлечения вредной привычкой для растущего организма

Все запреты и скандалы приведут к обратному результату – молодой человек замкнется в себе и будет продолжать курить тайком от родителей.

Подросток, у которого появилась тяга к сигаретам, становится менее устойчивым к другим опасным пристрастиям, таким как алкоголь и наркотики

Поэтому важно заинтересовать ребенка, чтобы он сам принял решение навсегда отказаться от сигарет. Следует объяснить подростку, что опасность для здоровья представляет не только самостоятельное курение, но и вдыхание табачного дыма, когда курит кто-то рядом

В таком случае ребенок будет всячески избегать мест скопления курильщиков, что защитит его не только от соблазна выкурить сигарету, но и от негативного влияния на его организм пассивного курения.

**Какой вред от вайпа для организма**

Если вы задумываетесь над тем, вреден ли вайп, следует учитывать то, что парение заменило горение, но состав практически не изменился. Никотин содержится в обоих случаях, разница лишь в способе и интенсивности его доставки. В случае с вайпом этот показатель ниже, но вещество по-прежнему обладает нейротропным действием, вызывает наркотическое привыкание. Никотин разрушает сосуды, ухудшает состояние сердца. При постоянном парении вайпа с данным веществом будет формироваться такая же зависимость, как при курении обычных табачных изделий.

**Последствия курения электронных сигарет без никотина**

Выше было описано, вреден ли вайп, но для справедливости стоит упомянуть о вариантах жидкостей, которые могут и не содержать никотин. Это в разы снижает негативный эффект, который оказывает процесс. Влияние вайпа до сих пор внимательно изучается специалистами, и они не могут сказать, насколько он вреден для здоровья человека. Отсутствие смол, прочих вредных веществ снижает вероятность появления рака легких в 3 раза.

На данный момент нет научно подтвержденной информации о конкретных последствиях при использовании жидкостей без никотина во время курения вайпа, но тепловое воздействие на органы курильщика сохраняется. В это же время людям, которые находятся рядом, абсолютно ничего не угрожает, если есть хоть какая-нибудь вентиляции. Можно без опаски стоять на улице рядом с человеком, который курит вайп.

**Чем опасна жидкость для вайпа без никотина**

Многих людей интересует, вредны ли электронные сигареты без никотина, ведь главного негативного элемента в жидкости нет. Ранее было сказано, что риск заболеть снижается в несколько раз, но сказать, что парение абсолютно безвредно, все же нельзя. В состав вещества для вайпа входят ароматические добавки, стандартны надзора не контролируют этот момент, поэтому там могут содержаться канцерогены. Есть еще несколько элементов, которые вызывают настороженность:

**Глицерин**.

Это трехатомный спирт, который имеет сладковаты привкус. Часто применяют его в пищевой промышленности, для получения более высокой вязкости продуктов. Токсичность данного вещества крайне низкая, но при парении он может вызывать раздражение дыхательных путей, аллергическую реакцию. В жидкостях для вайпа его содержание крайне низкое, поэтому вреда он не наносит при умеренном курении.

**Пропиленгликоль**

один сомнительный элемент, который является бесцветной жидкостью с вязкой консистенцией. Применяется в пищевой промышленности при производстве лекарств. В небольших количествах абсолютно безвреден, но при частом и долгом употреблении он способен угнетать нервную систему, ухудшать состояние почек.

**Чем вредна электронная сигарета для подростков**

Молодые люди подросткового возраста, стремясь быстрее повзрослеть, часто в ущерб своему здоровью начинают использовать электронные сигареты. Применяя электронную сигарету в начале курения, они, в большей части случаев, затем приходят к курению табака.

Парни считают отсутствие традиционного дыма и никотина в смесях делает вейпы абсолютно безопасными. Приспособление придает молодым людям статусности и возраста.

Тем не менее, использование испарителей в подростковом возрасте оказывает отрицательное воздействие на растущий организм. На это есть несколько причин:

-использование жидкостей с никотином вызывает проблемы с печенью (холецистит, возникновение камней в желчном пузыре);

-даже самый современный фильтр не сдержит попадание раздражающего дыма в легкие подростка, вызывающего кашель и сухость в горле;

-вейп оказывает негативное влияние на состояние зубов, из-за постоянного воздействия пара;

-никотин увеличивает показатели давления в сердце и сосудах, ухудшая состояние человека;

-подросток может покрываться аллергическими пятнами, если смесь окажется плохой по качеству и иметь неправильный состав;

отказ от использования одноразовых насадок на вейп, который курят несколько человек, может стать причиной передачи герпеса и других инфекционных заболеваний.

Воздействие пара на легкие не приносит никакой пользы, а вот вызвать настоящую зависимость, схожую с никотиновой, вполне может. В подростковом возрасте лучше отказаться от использования приспособлений.

**Риски для здоровья**

Один из многих рисков для здоровья, которые несет с собой курение электронки, состоит в том, что с ее использованием человек получает большее количество никотина, чем из обычных. Организм станет устойчивым к такому количеству и приспосабливается к нему.

В случае возвращения к классике, человек начинает курить больше, дольше и чаще.

Один из способов предотвращения этого заключается в приобретении жидкости с низким содержанием никотина. Хотя определенное количество никотина будет попадать в организм, оно будет сравнимым или меньшим по сравнению с обычными.

Важно избегать ощущения “свободы”, возможности курить в любом месте и в любое время. Нужно следить за курением и использовать трубку ровно столько раз, сколько вы бы курили обычную сигарету

Чаще курильщики делают фундаментальную ошибку, имея это приспособление в руке, все время.

Эксперты после многих исследований обнаружили, что пар из электронных устройств содержит значительное количество канцерогенных молекул.

Количества некоторых из этих токсинов в электронке даже выше, чем в обычном табаке. Причина, вероятно, заключается в слишком быстром нагреве электронной жидкости.

Другие специалисты обнаружили токсичные металлы и сурьму. Сурьма используется для производства основных компонентов электроники.

**Для будущих мам**

Во время беременности курящая вейп или обычный табак женщина подвергает воздействию канцерогенов и никотина не только свой собственный организм, но и рискует здоровьем своего малыша. Беременная женщина более уязвима, и даже не страдая аллергией, она вполне может познакомиться с аллергической реакцией на ароматизаторы вапорайзера.

Вредные вещества попадают и в молоко кормящей матери, а вместе с ним – в организм малыша.

**Осторожно, дети!**

В картридже содержится высокая концентрация жидкого никотина: если оставить его в доступном для детей месте, при случайном проглатывании минимально возможное последствие – это отравление.

Е-сигарета против традиционного аналога: Что вреднее

Многочисленная армия курильщиков продолжает приносить гарантированную прибыль табачным компаниям. В свой лагерь перетягивают их любители вейпа, доказывая, что е-сигареты не приносят вреда. Какие же аргументы соответствуют действительности? Сравним влияние на организм человека, оказываемое традиционным табаком и е-сигаретами.

В целом «букет» в дыме среднестатистической сигареты – «прекрасен». Дым, который попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, приносит с собой миллионы микрочастичек. В газовой фракции дыма содержатся десятки ядовитых соединений, а еще – канцерогены. Известно, что при горении табака выделяются около 4-х тысяч вредных соединений – смола, ацетон, аммоний, мышьяк и другие.

В электронном устройстве – чистый никотин и несколько вспомогательных добавок. Однако же при нагревании эти вспомогательные вещества приобретают опасные для здоровья человека свойства. А никотин сводит на нет всю возможную пользу от таких приспособлений – курение или парение – не имеет такого большого значения, ведь в итоге это всего лишь способ доставки яда, нейротоксина с разрушительным действием, в организм. Таким образом, при замене одних сигарет другими меняется не привычка, а лишь способ получения ядовитого вещества.

Что касается новичков. Как известно, вслед за употреблением алкалоида обязательно приходит зависимость, поэтому попробовав впервые электронный аналог, человек рано или поздно переходит на обычное табакокурение.

Если же вдыхать пар часто на протяжении длительного времени, он серьезно угрожает здоровью – в первую очередь легким.

А при перегреве вейпа на легких человека оседает мелкодисперсный пар, вызывая различные заболевания.

**Стоит ли курить электронные сигареты**

Подытоживая вышесказанное, можно отметить, что в целом электронные сигареты менее вредны, чем классические. Однако они так же пагубно воздействуют на организм человека, а утверждения о том, что такие устройства помогут вылечить табакозависимость – весьма и весьма спорны.

Для того, чтобы избавиться раз и навсегда от опасной для здоровья привычки – пристрастия к табакокурению – наиболее целесообразно обратиться за помощью к специалистам. В наркологическом центре Доктора Марыныч можно рассчитывать на профессиональную помощь. Специалисты используют проверенные, эффективные методики, подбирая оптимальный в конкретном случае вариант.

Кроме того, лечение табачной зависимости проводится на условиях анонимности и конфиденциальности. Для получения консультации можно оставить заявку с помощью специальной формы на сайте либо обратиться посредством телефонного звонка.

**Признаки курящего подростка** Выяснить, имеет ли пагубное пристрастие ребенок, удается по определенным проявлениям. К ним относятся:

**Запах табака**.

У увлекающегося папиросами тинейджера он исходит не только изо рта, но и от одежды, волос, кожи. Он может пытаться скрыть его наличие от родителей. Подросток начинает перебивать сигаретный аромат духами, лосьонами, жевательными резинками, кофе. При этом табачный дым очень стойкий и легко улавливается даже при попытках его маскировки.

Характерный желтоватый налет на зубах. У длительно курящих людей он заметен невооруженным глазом. По нему несложно узнавать о наличии вредной привычки.

**Изменения самочувствия**.

Начавший употреблять никотин ребенок сталкивается с утренним кашлем. В ходе него может выделяться мокрота. Несовершеннолетний чаще сталкивается с респираторными заболеваниями, при дыхании у него прослушиваются хрипы, становится характерным признаком одышка. Часто возникает слезотечение и раздражение глаз.

**Непредсказуемое поведение**.

У курящей молодежи оно становится аддиктивным. Юноши и девушки чрезмерно раздражительны, они постоянно ругаются с родителями, сверстниками и учителями. Их беспокоит смена настроения по несколько раз в течение одного часа. Особенно это заметно в ситуациях, когда начинает хотеться затянуться сигаретой.

**Распознать употребление ребенком марихуаны можно по покраснению его глаз**.

Применение травы проявляется в виде повышения кровяного давления, частого пульса, сильной жажды. Определить факт курения молодым человеком анаши также можно по резкому усилению аппетита.

Когда тинейджер начинает закуривать папиросу, то нередко у него появляются ожоги на подушечках пальцев рук. Это тоже служит признаком юного курильщика.

Распознать использование подростком электронных сигарет можно по заметному раздражению слизистых оболочек. Из-за затяга в ротовую полость пара, содержащего в себе пропиленгликоль, у ребенка развивается воспалительный процесс в ней. Молодой человек чаще кашляет. Начинающий курить электронные сигареты подросток нередко сталкивается с проявлениями аллергии на коже. Она связана с воздействием на нее искусственных ароматизаторов.

**Нехватка кислорода – главная причина отставания в росте**

Окись углерода, вдыхаемая в составе табачного дыма, обладает способностью вытеснять кислород. Вместо чистого воздуха на протяжении суток, когда человек одну за другой выкуривает в день свыше 10 штук сигарет, он буквально обделяет себя необходимым кислородом. Данный элемент участвует в выработке эритроцитов, гемоглобина, отвечающего за нормальное самочувствие, работу мозга, активность человека.

Нехватка кислорода в крови провоцирует развитие таких патологий, как анемия, сосудистая дистония, хроническая усталость. Клетки перестают получать кислород, срок их жизни значительно уменьшается, как и способность к восстановлению. Поэтому у курильщиков часто серая кожа, уставший вид, блеклые глаза, проблемы с активностью и памятью, особенно в пожилом возрасте.

**Чем чаще болеют молодые курильщики.**

Содержащиеся в табачном дыме вещества неблагоприятно влияют на весь организм в целом. Влияние курения на организм человека изученно весьма подробно. Уже одна сигарета вызывает уменьшение жизненной емкости легких, что отражается на ограничении физической работоспособности, результаты в спорте, снижение качества жизни. Табачный дым повреждает эпителий бронхов и слизистой оболочки верхних дыхательных путей, облегчая тем самым влияние бактерий и вирусов.

Ежедневная медицинская практика показывает, что у молодых курящих людей значительно чаще имеются проблемы с инфекцией глотки, гортани или бронхов по сравнению с некурящими. Бронхит у подростков может протекать намного тяжелее, со стенозом дыхательных путей, вызывая одышку даже в состоянии покоя. Описывают случаи развития тяжелой бронхиальной астмы, вызванной только курением. Возможная инфекция только усугубляет состояние.

**При курении сигареты возрастает риск ранних осложнений, такие как:**

-частые инфекции дыхательных путей;

-бронхиальная астма;

-хронический бронхоспазм, что вызывает продление выдоха;

-ограничение физической работоспособностиза счет снижения общего объема легких;

-хуже переносятся сложные инфекции, такие как, пневмония;

-потенциально длительный период выздоровления при гриппе.

В редких случаях также может возникнуть спонтанный пневмоторакс наличие воздуха в плевральной полости, что ухудшает сердечную деятельность и является состояние прямой угрозы жизни. Часть уже выявленных заболеваний проходит у курильщиков более интенсивно, хуже и эффекты лечения. Так, например, в молодом возрасте артрит протекает тяжелее у лиц курящих.

Пассивные курильщики часто становятся активными потребителями табачной продукции

С хроническим активным или пассивным курением доходит до чрезмерного эмоционального возбуждения и рассеянного внимания. Никотин быстро вызывает повреждения кожи, выпадение волос, изменения ротовой полости и зрения.

**И модно, и безопасно**

Стоит также отметить те основные плюсы, которые выделяют производители парогенераторов, и которые с лёгкостью подхватывают пользователи новинки.

К таковым относят следующие:

**Социальная приемлемость**.

Это означает, что парению вейпа не сопутствуют такие характерные для табакокурения раздражающие и неприятные для окружающих факторы, как тот же запах или валяющиеся повсюду окурки. Вейпер выглядит намного приличнее в глазах окружающих, нежели обычный курильщик.

Чувство единства. Вейпинг набирает обороты в качестве субкультуры, и каждый адепт чувствует себя последователем и участником некоего модного и продвинутого социального движения. Особенно это характерно для всё тех же подростков.

**Длительность процесса**.

Вейп можно парить сколько угодно, ведь это не сигарета, которая сгорела и подлежит утилизации. Лёгким движением руки заправляем вапорайзер новой дозой ароматной жидкости и вуалая, «парим» дальше.

**Вкусовая вариативность**.

Электронные парогенераторы можно заправлять, грубо говоря, чем угодно. Хоть марихуаной, хоть соломой. На деле в качестве топлива используется множество различных специальных парительных жидкостей с разными ароматическими букетами, также можно использовать высушенные травы и восковые концентраты, добываемые из разных растений. Вариативность действительно на уровне.

Многие обозреватели стараются найти справедливость в этих «плюсах» такого бума э-курения в наше время. Но не стоит забывать и о минусах, которых предостаточно.

**Вред курения для подросткового организма**

Вред никотина для растущего организма намного серьёзнее, чем для взрослых. Токсины действуют на подростков сильнее и быстрее вызывают привыкание, поскольку тело ещё не до конца сформировано. От курения страдают все системы организма. Подвергаются негативному воздействию процессы роста, умственное и половое развитие.

**Влияние на мозг и нервную систему**

Никотин пагубно влияет на состояние сосудов, в результате чего нарушается кровообращение в головном мозге. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память, что для школьника является большим минусом.

Под воздействием сигарет сильно страдает нервная система. Последствия этого непредсказуемы: одни подростки становятся чересчур эмоциональными и вспыльчивыми, другие же, наоборот, замыкаются в себе, страдая от депрессии и мнительности.

**Влияние на кожу**

Никотин плохо действует на кожу. Он ухудшает работу сальных желез, которые и так не идеальны под действием гормонов. В результате смолящий подросток не только покрывается прыщами, но и страдает от чрезмерной сухости кожных покровов.

От курения могут появиться и другие дефекты, например, некрасивые пигментные пятна или желтоватый болезненный оттенок.

**Влияние на сердце и сосуды**

Ни один курильщик не может избежать проблем с сердцем и сосудами. У курящего подростка могут возникнуть следующие патологии:

-гипертония;

-тахикардия;

-сосудистые спазмы;

-хрупкость сосудов;

-атеросклеротические бляшки.

**Влияние на лёгкие**

Этот орган страдает в первую очередь, поскольку именно в бронхи поступает основная масса никотина. Проблемы с лёгкими дают о себе знать сначала одышкой при физических нагрузках, потом подросток начинает жаловаться на постоянный кашель. Если он не бросит плохую привычку, то рискует получить рак лёгких. Эта болезнь особенно распространена среди заядлых курильщиков.

**Влияние на гормональный фон**

В первую очередь никотин разрушительно сказывается на работе щитовидной железы. Последствия этого нарушения:

-учащение пульса;

-повышенная температура тела;

-прыщи;

-перхоть;

-плохое состояние кожи;

-сухость во рту;

-эмоциональная неустойчивость;

-нарушения сна.

Сбои в работе щитовидной железы по цепочке тянут за собой патологии всей эндокринной системы.

**Влияние на репродуктивную систему**

Раннее курение задерживает физическое развитие, в том числе и половое. Особенно опасно это для девочек. У них наблюдается:

-нарушение менструального цикла;

-бесплодие;

-заболевания внутренних половых органов.

Курящие мальчики тоже не застрахованы от проблем в этой сфере. Курение ведёт к снижению уровня мужских гормонов, которых и так ещё не очень много в подростковом возрасте. Если мальчик продолжит курить после полового созревания, никотин может привести к нарушению потенции и бесплодию.

**Влияние на мышцы и кости**

Изнашивание сосудов в столь раннем возрасте под воздействием никотина приводит к нарушению снабжения тканей полезными веществами и кислородом. В результате рост замедляется, а физическая выносливость падает.

Нельзя сказать, сколько сантиметров роста или килограммов веса не доберёт такой школьник, но проблемы с физической выносливостью, слухом и зрением у него будут точно.

**Влияние на иммунитет**

Никотин напрямую влияет на состояние иммунитета, являясь сильным нейротоксином. С каждой выкуренной сигаретой иммунная система организма слабеет, делая его уязвимым для вирусных заболеваний. Ослабление иммунитета не только повышает риск заболеть, но и обостряет уже имеющиеся хронические болезни.

**Заключение**

Как видно, польза от такого препарата против курения весьма сомнительна. И, если подросток увлёкся этой опасной привычкой, родителям нужно немедленно реагировать. Главной задачей является выяснить причину подобного поведения. Возможно, придётся расширить круг его привилегий, но при этом напомнить об обязанностях. В обязательном порядке ребёнку нужно рассказать о последствиях курения электронных сигарет.

**Вейп, вейпер, вейпинг**

– эти слова стали очень модными в последнее время. Электронные сигареты изначально задумывались для тех, кто хочет избавиться от курения. Они появились как альтернатива обычных сигарет. Дети и подростки, видя, как другие люди парят на улице, начали пробовать курить и стали зависимы. Хотя и существует мнение, что вейпинг помогает бросить курить, но большинство вейперов все равно начинают заново курить.

Несмотря на то, что производители сигарет уверяют, что пропиленгликоль безопасен для детей, это не так. Давно доказано, что пары пропиленгликоля провоцируют астму и туберкулез, многие подростки, любящие вейп, жалуются на удушье. И одновременно с этим производители e-сигарет говорят, что это вещество «хорошо выводится организмом».

Еще один компонент, без которого не обходится ни одна «безникотиновая» электронная сигарета, – это ментол. О вреде этого вещества производители умалчивают, хотя он отрицательно сказывается на растущем организме мальчика. Также ментол угнетает активность сперматозоидов, поэтому он не может быть полезным ни для подростков, ни для взрослых мужчин.

Полезным считается капсаицин – вещество, которое содержится в перце чили. Его полезная функция состоит в том, что капсаицин помогает при раке предстательной железы. Однако, помогая выздороветь одному органу, он губит другой. Подростки, увлекающиеся вейпингом, легко могут заработать онкологию желудка благодаря этому веществу.

Менее опасны дорогие вейп-устройства, для которых стараются использовать качественное сырье. Дети же обычно покупают дешевые вейпы, вред от которых больше в несколько десятков раз по сравнению с дорогими аналогами.

Курение электронных сигарет разрушает сердечно-сосудистую систему, причем не только из-за содержащегося в жидкости для вейпа никотина, но и благодаря ароматическим добавкам. Разные фирмы производителей добавляют свои аромадобавки. А так как стандартов для этих электронных устройств нет, то в состав могут попасть и канцерогены.

Как взрослые, так и дети при длительном употреблении никотина подвержены развития таких заболеваний, как:

-гипертония артерий,

-тахикардия,

-аритмия,

-атеросклероз,

-стенокардия,

-гипергликемия, то есть повышенный уровень глюкозы в сыворотке крови,

-сердечная недостаточность,

-ишемическая болезнь сердца и другие.

Парение никотинсодержащих смесей – это употребление настоящего яда для сердца и сосудов, который разрушает их.

Итак, устройства для вейпинга нельзя назвать безопасными для здоровья. Это очень сомнительная альтернатива обычным сигаретам, поскольку электронные сигареты содержат никотин, не имеют стандартов в области изготовления жидкостей для курения, из-за чего туда могут попасть высокотоксичные вещества. Этот вид сигарет не поможет бросить курить из-за содержания никотина и других элементов, вызывающих зависимость. Для детей опасно как само курение, так и пары от вейпов, ведь подростки, вдыхая никотин, подвергают свой организм опасности.

Электронные сигареты постепенно приобретают все большую популярность на фоне роста цен на табак и всевозможные запреты курения в общественных местах. Многие люди уверены, что использовать подобные устройства абсолютно безопасно. Так ли ли для здоровья вейп? Какие вещества содержатся в жидкости для заправки таких сигарет? Позволяют ли бросить курить вейпы? Ответить на эти и прочие вопросы постараемся в нашем материале.

**РЕКЛАМА**

Молодые курильщицы, следовательно, более чувствительны к привыканию никотином.Это вещество вызывает у них стойкие изменения в соединениях коры головного мозга, что вызывает не только значительный риск зависимости, но и повышает склонность к развитию психических заболеваний в зрелом возрасте (биполярное расстройство, депрессия).

Как показано в других исследованиях, хроническое употребление никотина вызывает так называемые эпигенетические изменения, что способствует более быстрому развитию зависимости от других веществ, таких как алкоголь и тяжелые наркотики. Объединение этих стимуляторов становится губительным для здоровья и непосредственно угрожает жизни. Также увеличивает в несколько раз риск развития рака (одновременное употребление алкогольных напитков и курение).

Исследования на животных показывают, что прием никотина в период полового созревания увеличивает импульсивность и снижает производительность памяти и внимания в долгосрочной перспективе. Молодые люди, достигнув зрелости, подвержены затруднению в изучении наук интеллектуального труда, нежели их некурящие сверстники.

**Влияние на эндокринную систему**

Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, может иметь негативное влияние на половое созревание. Интенсивное, кратковременное курение вызывает увеличение секреции тестостерона у мужчин и повышенный уровень эстрогена у женщин, что можно рассмотреть как ускоряющее влияние курения на созревание. Однако нет научно подтвержденных данных ускоренного созревания у подростков активно курящих табак в кратчайшие сроки.

Хорошо изучены последствия хронического курения на эндокринную систему. Постоянно поступающий никотин вызывает:

-дефицит мужских половых гормонов;

-нарушение функции воспроизведения потомства;

-эректильной дисфункции;

-снижение качества спермы.

В свою очередь, у созревающих девочек вызывает нарушение секреции гормона пролактина, что может негативно повлиять на менструальный цикл и на развитие так называемого синдрома поликистозных яичников. Это связано с нарушением фертильности и ухудшением качества жизни. Эти проблемы сопровождают очень часто нерегулярные менструальные циклы, избыточный вес и чрезмерный рост волос. Появляется часто чувсвтво разбитости, нет сил, что-то делать, апатия к преждним увлечениям.

**Вейпинг и подростки**

Хочется для начала сказать, что электронное курение толком не имеет привычных для табакокурения возрастных ограничений согласно закону в нашей стране. Да, продажа табачных изделий людям, не достигшим 18 лет, запрещена законом.

Но электронный парогенератор не является табачным изделием, это прежде всего электроприбор. То есть имеем полное попустительство со стороны системы здравоохранения в отношении правовой базы и установления норм и правил регулирования доступа молодых людей к такого рода баловству, как вейпинг. Электронная сигарета для подростков является одним из самых доступных товаров на отечественном рынке.

И вследствие такого попустительства, что мы имеем? Подростки используют электронные сигареты в школах и вне их. Многие родители, забыв спрятать вапорайзер и, забыв его на столе, приходя домой, обнаруживают своего сына, «парящего» в ванной или на балконе с друзьями.

А ведь подростковый возраст имеет свои возрастные особенности не только психологического характера, но и в плоскости физического здоровья. Более того, это, пожалуй, самый важный и ответственный в отношении формирования всех систем организма период в жизни человека.

В возрасте с 13 до 20 лет подростки не только формируются как взрослые личности. Также в этот период происходит перестройка всех обменных процессов; изменяется и укрепляется иммунная система, вегетососудистая; происходят гормональные изменения, наконец. И вмешательство в этот процесс созревания чреват если даже не скоропостижными последствиями, то, как минимум, несёт значительную опасность для всей дальнейшей жизни индивида.

Хорошо, если ребенок спросит вас о вейпе. Не отталкивайте его, поговорите с ним спокойно.

Перечислим лишь основные его (вейпинга) вредоносные влияния на молодой организм, а именно:

**Никотин.**

В ароматизируемых жидкостях, которые служат заправкой для вейпа, чаще всего содержится никотин. И его вдыхание в больших количествах непременно ведёт к привыканию. К тому же, «парить» можно намного дольше обычного десятиминутного выкуривания табачной сигареты, и вред, который несёт в себе никотин, умножается для вейпера порой в разы.

**Глицерин и пропиленгликоль**.

Эти вещества не так вредны, как табачный дым. Однако и они способны нанести серьёзный урон лёгким юного курильщика.

Установление прочной зависимости у молодых курильщиков. Если дети курят электронные сигареты в столь нежном возрасте, им значительно сложнее будет избавиться от этой вредной привычки в будущем.

Аллергический отклик организма. Одним из бичов последних поколений принято считать аллергические возмущения организма. Масляные вещества, которые содержатся в ароматизируемых заправках для электронных сигарет, вполне могут вызывать такие возмущения со стороны иммунной системы молодого организма.

Много разговоров ходит о том, что всё-таки парение вейпа менее вредно, нежели традиционное табакокурение. И, мол, ничего страшного не будет, если просто время от времени покуривать электронную сигарету, при этом не увлекаясь. Возможно, так оно и есть. Но в том то и состоит проблема любой вредной привычки, а к таковым, безусловно, относится и вейпинг.