

Вейпы и электронные сигареты. Опасность для ребенка



Бум на электронные сигареты - в самом разгаре. Молодые люди не расстаются со своими вейпами, считая их здоровой альтернативой табакокурению....

По статистике, больше 40% детей подросткового возраста периодически или регулярно "парят" электронные сигареты, даже если ранее не имели опыта обычного курения.

Так ли безопасна эта "забава" и что делать родителям если возникли подозрения, что ребенок "парит"?

Ответы Вы найдете в нашей информационной презентации



Самые распространенные вопросы

- **Что такое вейпинг?** Так принято называть процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который вырабатывается электронной сигаретой или устройством похожего типа. Этот термин используется потому, что электронные сигареты производят не табачный дым, а именно аэрозоль. Его принимают за водяной пар, но на самом деле он состоит из мельчайших частиц. Многие из этих частиц содержат токсичные соединения.
 - **Что такое электронная сигарета?** Так называют устройства, которые генерируют аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы. В большинстве из них есть аккумулятор, нагревательный элемент и место для специальной жидкости или солей никотина. Ароматизаторы, которые делают электронные сигареты такими привлекательными, могут оказывать токсическое действие, хотя, они обычно считаются безопасными при проглатывании.
- Как выглядят электронные сигареты?** Форма и размер могут быть самыми разными. Мини (часто называемые сигаретами), среднего размера, вейп-ручки, системы вейп-капсул, электронные кальяны, электронные сигары, персональные испарители или моды, могут иметь форму зажигалки, флэшки, и даже часов.

- **Почему они популярны?** Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения. Никотин в электронных сигаретах содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле. В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.
- **Что в ароматизаторах?** Разнообразие вкусов электронных сигарет просто поражает воображение. Любые фрукты, ягоды, конфеты, газировка, сахарная вата и яблочный пирог. Список можно продолжать ещё долго. Все это многообразие - благодаря химическим ароматизаторам, веществам, доказавшим свою безопасность, и широко используемым в пищевой промышленности. Но то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать.
- **Что лучше – парить или курить?** Ответ очевиден. Бросать курить и парить. Здоровье важнее. В результате употребления этого вещества, у человека сужаются кровеносные сосуды. Курение несет большие риски инсульта, инфаркта и различных заболеваний внутренних органов. По сути никотин оказывает серьезное влияние на все органы человека. Также вейперы должны знать, что никотин влияет и на ДНК организма. Они начинают мутировать, причем это даже может передаваться по наследству через поколение (например, от бабушки к внучке). Курение электронных сигарет – это не только удар по горлу и дыхательным путям, это еще и будущее ваших детей и внуков. Напрашивается логический вывод, что электронные сигареты вовсе не безвредны, как пытаются убедить нас в этом производители. Даже само существование этих девайсов несёт в себе вред.

Что будет если подросток будет парить? парение может вызвать ухудшение самочувствия, нарушает функцию системы кровообращения подростка, ослабляет иммунитет, ухудшает репродуктивную функцию, может возникнуть мышечная слабость, близорукость и т.д.

Почему подросткам нельзя парить? Вейпы влияют на мозг и психику подростков. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается мощное угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики, наблюдается остановка таких процессов, как мышление, внимание, воображение.

Что вреднее для организма , пассивное или активное курение? Для детей активное и пассивное курение наиболее опасно, поскольку их организм ещё находится на стадии развития и формирования. Содержащийся в жидкостях для ЭС никотин отрицательно сказывается на умственной активности ребенка. Уровень успеваемости падает, снижаются физические показатели. Подросток становится более раздражительным, наблюдаются частые перепады настроения, сильно страдают органы дыхания.





ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.



НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.



ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.



АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.



Признаки курящего подростка

- Выяснить, имеет ли пагубное пристрастие ребенок, удастся 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.
- 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. Начиная курить электронные сигареты подросток нередко сталкивается с проявлениями аллергии на коже. Она связана с воздействием на нее искусственных ароматизаторов.

Что делать, Если.....

Вы заметили признаки курения вейпа или случайно нашли в личных вещах ребенка девайс или бутылочку с жидкостью, первое, что Вы должны сделать, — успокоиться и сдерживать эмоции!

Негативными высказываниями, наказаниями, скандалом, назидательными разговорами, критикой Вы только усугубите ситуацию. Это проверенная истина, и пробовать даже не стоит.

1. Необходимо создать условия для отказа от вредной привычки:

- сперва сообщите ребенку, что вы знаете о том, что обо всем узнали; сообщите об этом спокойно, без критики. Сейчас ваша задача – успокоить его пониманием, что это уже не тайна и не запретный плод, каким он его считает.
- если у вас теплые, доверительные отношения, поговорите по душам. Спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп. Что ему это дает? Без бурных эмоций расспросите сына или дочь об этом. Чтобы успокоиться, волнуясь перед проверочными? Показать себя взрослым, крутым? Из любопытства? За компанию? Попробуйте вместе с ребенком найти другие способы преодолеть стресс, самоутвердиться или завести друзей.
- если вы или кто-то в вашей семье курит – найдите в себе мотивацию бросить курить самому! Лучший пример Вы можете подать сами. Если вы сами продолжаете дымить, то не логично — требовать от подростка бросить.
- теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка. Когда вы видите с ребенком после школы или вашей работы, всегда интересуйтесь, как прошел его день. Расспросите о взаимоотношениях с одноклассниками, с учителями, не обижает ли кто его. Постепенно сделайте это традицией в своей семье, и уже через пару месяцев вам самому станет комфортнее жить в такой атмосфере.

- не нужно пытаться акцентировать внимание только на здоровье. Дети в юности чувствуют себя прекрасно и не задумываются о последствиях в далеком будущем. Их не волнуют всевозможные инфаркты, инсульты, тромбозы и онкология. Они молоды, энергичны и полны сил. Девочек в этом возрасте больше всего заботит внешний вид и привлекательность для противоположного пола - на них можно повлиять рассказами о пагубном влиянии смол на зубную эмаль. Мальчик же стремится быть физически сильным, крепким и спортивным: можно акцентировать внимание на том, что это приводит к снижению физических показателей или эффективности тренировок, и сказанные слова станут веским аргументом.

- ребенку самому необходимо осознать вред вейпа для подростков и прекратить использовать электронные сигареты. А лучше всего не начинать их курить вообще.

поставить цель и убедить, что даже при отказе даже от одного “парения” электронной сигареты за день в течение недели можно в принципе справиться с вредной привычкой.

найти занятия на свободное время. Это могут быть:

- спортивные тренировки,

- увлечение музыкой,

- рисование,

- и прочие увлечения.

- Причем желательно, чтобы в занятии были задействованы руки и была возможность творческой самореализации.

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.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
- Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

Физические последствия парения электронных сигарет

- Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного не привычной формой доставки никотина. Поэтому раннее употребление электронных сигарет, прежде всего, негативно сказывается на лёгких, печени, сердечнососудистой 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.
- При длительном курении у курильщика сильно страдает печень, т.к. никотин наносит большой урон печени и печеночным сосудам. Вследствие чего может развиваться холецистит, цирроз, камни в желчном пузыре и другие побочные болезни.
- Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Впоследствии такое состояние приводит к сердечнососудистым проблемам, атеросклерозу, ишемии. Кислород к тканям и сосудам поступает в замедленном темпе, что приводит к быстрому истощению организма, постоянной слабости. Со стороны центральной нервной системы ухудшается память, внимание, появляется рассеянность, частые головные боли, раздражительность, равнодушие ко всему происходящему.
- 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 зависимого поведения

- Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего подростка. Так он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха и учёбы, т.к. подросток постоянно задумывается, где ему в свободное время найти укромное место для курения от назойливых глаз ровесников и родителей. От этого снижается его стрессоустойчивость, он становится более скрытым, нервным.
- 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 страдает, т.к. прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность. Из-за частых перепадов настроения у подростков снижается активность, они с меньшим интересом вовлекаются в учебный процесс, от этого они теряют способность к анализу, синтезу.
- Если вы узнали, что ребенок попробовал такое устройство, нужно серьезно пообщаться с ним, раскрыв все опасности такого «времяпровождения». Если подросток пробует курить впервые, и это не показалась ему привлекательной, это не значит, что, попробовав повторить это в компании себе подобных, он озвучит свои неприятные ощущения и не сделает все, чтобы его посчитали «крутым».
- Главная задача родителей в сложившейся ситуации - это выявление причины такого протеста ребёнка. Возможно, необходимо расширить права ребёнка, но при этом напомнить ему о его обязанностях; не устраивать допросов и не читать нотаций, ни кричать, ни попрекать, а попробовать разобраться, что его подтолкнуло на такой шаг. Рассказать о необратимых последствиях, а также дать ребёнку возможность принять решение самостоятельно.
- Психологи также советуют родителям не подавать детям пример электронного курения, и не оставлять их на видных местах.

■ **Итак:**

- 1. Лучшая профилактика электронного парения – это предупреждение ребенка о возможных последствиях и собственный положительный пример!**
- 2. Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.**

Не курите и будьте здоровы!