

## **ПАМЯТКА: о вреде электронных сигарет.**

Электронная сигарета для подростков не предназначена. Однако многие из них активно используют такое приспособление. Применение электронной сигареты противопоказано не только подросткам, но и взрослым, так как она (электронная сигарета) оказывает крайне негативное воздействие на организм, который недостаточным образом функционирует.

Такое явление обусловлено различными факторами, с которыми следует ознакомиться многим родителям.

Курить электронную сигарету пытаются многие подростки.

**Согласно собранным статистическим данным, до 40% детей, которые достигли 14 лет, обращаются к использованию этого приспособления. При этом важно отметить, что курение обычных сигарет ими ранее не осуществлялось. Около 50% подростков хотя бы однажды применяли электронную сигарету.**

## **Можно ли курить подросткам электронные сигареты?**

Специалисты запрещают. Это связано в первую очередь с огромным **риском возникновения хронических заболеваний**, которым ребенок подвергается. **Никотин в электронных сигаретах присутствует**, и порой потребляется использующим прибор **даже в большем объеме**, чем с классическим табаком. А это причиняет огромный вред детскому организму.

Реальная проблема состоит в том, что **дети находятся под угрозой получить никотиновую зависимость** и им будет **очень сложно от нее избавиться**. А если рассматривать долгосрочный временной отрезок, то нужно побеспокоиться об огромном вреде для здоровья. 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.**

## **НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМ:**

На современном этапе достаточно много подростков хотя бы раз курили электронную сигарету.

Сотрудники медицинских учреждений уверены, что такое курение очень быстрыми темпами обуславливает появление у подростка или ребенка **никотиновой зависимости**. Со временем сторонники электронной сигареты **начинают курить обычный табак**.

Никотин, который входит в состав электронных сигарет, оказывает негативное воздействие на молодой, еще не полностью сформировавшийся и окрепший организм. Активный ингредиент отрицательно влияет на организм в целом. **При этом существенно ухудшается умственная активность**. Негативное отражение на ребенке можно

увидеть по снижению уровня его успеваемости в школе, физических возможностей при занятии спортом и пр.

Ребенок становится без причины раздражительным, у него резко меняется настроение, начинаются проблемы с органами дыхательной системы.

### Давайте рассмотрим все губительные влияния курения электронной сигареты на детский организм:

1. Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость.
2. Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом. Люди, которые начали курить достаточно поздно, легче отказываются от губительного пристрастия.
3. Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они токсичны и засоряют бронхолегочную систему. Данные жидкости могут быть поддельными.
4. Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции.
5. Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью.

Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Ни табачные изделия, ни кальян, ни электронные сигареты не принесут никакой пользы. Надо всегда помнить об этом.

### **Вред электронных сигарет – научно доказанный факт**



Задачей производителей электронных сигарет является создать иллюзию удовольствия, а для этого используются те же химические соединения, которые искусственно добавляют и в обычные сигареты. Прежде всего никотин вызывает мощное привыкание и, ко всему прочему, является сильным нейротоксином, т.е. ядом. И это далеко не преувеличение! Какой от него вред? Он разрушает постепенно и нервную систему, и иммунную, которая является самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями.

---

**Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!**