

## *Опасен ли пар?*

Пар в виде капелек воды оседает на стенках лёгких и нарушает их функции, из-за чего в кровь поступает меньше кислорода. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию — состоянию гипоксии. Постоянная нехватка кислорода опасна замедлением обменных процессов, деления клеток и старению в целом.

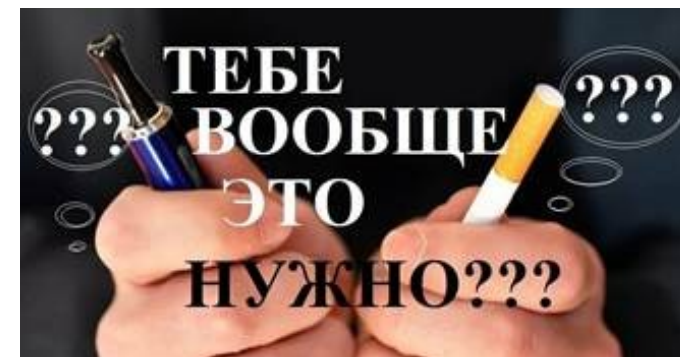


*Дорогие ребята!  
Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Ни табачные изделия, ни кальян, ни электронные сигареты не принесут никакой пользы. Надо всегда помнить об этом.*



*Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже. Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!*

*Буклет для подростков  
«Вред электронных сигарет»*



*Автор: Переточкина Анжела Юрьевна,  
руководитель МОП  
«Подросток и общество»*

*Токарёвка 2024*

**В последние годы популярность электронных сигарет среди учеников стала расти рекордными темпами. Многие подростки считают их курение безвредным. Так ли это на самом деле?**

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

☞ Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость.

☞ Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом.

☞ Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они токсичны и засоряют бронхолегочную систему. Данные жидкости могут быть поддельными.

☞ Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции.

☞ Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью.

### ***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 используемым 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.

#### **Электронная сигарета для подростков не предназначена**

Применение электронной сигареты противопоказано не только подросткам, но и взрослым, так как она оказывает крайне негативное воздействие на организм, который недостаточным образом функционирует.

#### ***Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:***

☞ Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

☞ Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.

☞ Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

☞ Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.