***Чем опасны вейпы?***

*Подготовила: Психолог УЗ “Городокская ЦРБ” Судакова Л.А.*

 При курении электронных сигарет или вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ. Жидкости для вейпов содержат глицерин и пропиленгликоль. При разложении пропиленгликоля на дисперсные составляющие происходит выделение токсичных органических веществ формальдегида и акролеина, которые обладают канцерогенными свойствами при систематическом контакте с ними. Доказано, что курение вейпов вызывает хроническую легочную недостаточность.

И самое страшное, что эти устройства попадают в руки несовершеннолетних, хотя по закону, продажа указанного продукта несовершеннолетним запрещена.

 **Главная опасность в том, что именно вдыхает курильщик**. Процесс курения вейпа сопровождается не только вдыханием пара, но и тех примесей, которые очень негативно влияют на легочную систему. А если говорить о вейпе, как о хранилище, в которое возможно добавить любое вещество, то здесь можно предположить, что производители могут подмешивать к стандартному набору еще и психоактивные вещества, действие которых вызывает **химическую зависимость**. Курение вейпов вызывает также **психологическую зависимость, которая** развивается тем быстрее, чем моложе организм курящего. Бывает и так, что пользуются одним устройством на целую компанию и это в свою очередь создает риск передачи инфекционных заболеваний и может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

 ***Как курение вейпа влияет на головной мозг?***

 Курение вызывает гипоксию - состояние, при котором к тканям и органам не поступает достаточного количества кислорода. Любой организм при недостатке кислорода развивается гораздо хуже. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. И частота курения здесь имеет немаловажное значение, а если курение длится на протяжении продолжительного времени, то ситуация усугубляется. Если в течение продолжительного времени организму не хватает кислорода, то, допустим, у подростков идет недоформирование различных мозговых структур, в том числе и нейронов, вследствие чего может проявиться быстрая утомляемость и недостаточная умственная активность, астения, ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики.

 ***Как вейпы влияют на эндокринную и половую системы?***

 Человек, который «*подсел*» на этот продукт, использует его чаще, так как ароматизаторы облегчают процесс курения, а значит повышается и нагрузка на организм. И речь не только об органах дыхания.

Известно, что в состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают ионы тяжелых металлов - олово, никель и другие. Как они влияют на эндокринную систему?

*Например*, пентабромдифениловые эфиры, отвечающие за то, чтобы устройство не нагревалось, нарушают выработку гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу сердца и мозга.

Кроме того, злоупотребление вейпами может привести к снижению уровня мужского тестостерона и уменьшению количества сперматозоидов. Было выявлено негативное влияние пара вейп-систем на женскую половую систему, особенно в период беременности.

Ароматизаторы и тяжелые металлы оказывают канцерогенный эффект на железы внутренней секреции – гормоны с высокой биологической активностью, обеспечивающие процессы роста, развития, размножения, адаптации, поведения и поэтому особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивался с такой нагрузкой.

 ***Какие симптомы, которые указывают, что вейп уже оказывает негативное влияние на организм?***
 Первый признак – повышенное слюноотделение и сухость во рту – это реакция на тяжелые металлы. Часто «парители» жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти снижение концентрации внимания, эмоциональные и другие расстройства - раздражительность, агрессия, депрессия, тошнота, диарея, боли в животе.

Если вы недавно стали пользоваться вейпом и до этого не сталкивались с такими проблемами, то стоит отложить устройство и понаблюдать за своим самочувствием, возможно причина именно в этой привычке.
Использование вейпов значительно увеличивает риск инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний. Не обманывайте себя альтернативой «безобидного» курения.

***Только полный отказ от него поможет сохранить самое дорогое, что есть у человека-здоровье.***

