

## **Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение?**

**Вейп** — это устройство для испарения курительных жидкостей, при нагревании которых образуется пар. Процесс курения называется вейпинг, от английского *vaping* — «парение».

### **Как устроен вейп?**

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

### **Из чего состоит жидкость для парения?**

Глицерин

Пропиленгликоль (E1520)

Ароматические добавки

Никотин (не всегда)



«Курение вызывает физическую и психологическую зависимость. Не важно, это курение табака, кальяна или вейпа. Зависимость обусловлена выработкой «гормонов счастья». Во время курения курильщик испытывает положительные эмоции. А если он на 100% уверен, что курение вейпов безопасно, в организме вырабатываются дофамин, серотонин, норадреналин, окситоцин. Эти вещества способствуют возникновению ощущения легкой эйфории и чувства радости у человека.

**Психологическая зависимость** — не менее важная и серьезная проблема, возникающая при курении. Процесс курения чего бы то ни было представляет для курильщиков некий ритуал, с помощью которого человек снимает усталость, стресс. Среди курильщиков принято считать, что во время курения легче общаться, находить с людьми общий язык в так называемой неформальной обстановке. При курении у человека возникает психологическая зависимость от самого процесса вдыхания-выдыхания дыма или пара.

При курении электронных сигарет в организм попадает огромное количество вредных веществ, которые относятся к канцерогенам, они способствуют возникновению онкологических заболеваний, пагубно воздействуют на здоровье в целом.

Курение как обычных, так и электронных сигарет вредно для здоровья. Речь идет, главным образом, не о совместимости химических веществ,

содержащихся в электронных сигаретах и обычных, а о количестве поступающих канцерогенных веществ в организм.

Риск развития заболеваний от курения вейпа особенно велик для детей, подростков, беременных женщин, пожилых людей, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также страдающих аллергическими реакциями.

Безопасных форм курения не существует, а отсутствие симптомов не означает, что нет пагубного воздействия на организм. Например, рентгенографическое исследование позволяет выявлять изменения только на стадии изменения архитектоники, структуры легких.

Инструктор-валеолог

Н.И.Юрениа