Дышите чистым воздухом и будьте здоровы!

Литература:

1. Фэйрчайлд, Э. Электронные сигареты [Текст] / Э. Фэйрчайлд [и др.] // Здоровье. - 2020. - № 3. - С. 42 - 45 : фот. - (Медицина & Наука) (Pro et contra).

Исследования американских ученых об употреблении никотина в виде электронных сигарет: все за и против.

2. Яковлева, Т. Электронные сигареты. Запретить нельзя разрешить [Текст] / Т. Яковлева // Здоровье. - 2020. - № 1/2. - С. 42 - 47 : фот. - (Медицина & Наука) (Расследование).

Электронные сигареты: все за и против.

Составитель: гл. библиограф
Н.Б. Богатырева
Оформление: гл. библиотекарь
Отдела методической и инновационной работы
Т.В. Мосунова

Library_pyti-yah-muzej@mail.ru
www.pytyahlib.ru

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Культурный центр: библиотека-музей»
Отдел методической и инновационной работы

буклет

Пыть-Ях
2022

12+

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию, как способ «безопасного» курения и, даже, как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Электронная сигарета - это микроэлектронное устройство, которое работает на батарейке. Его используют для того, чтобы имитировать акт курения. Вкусовые ощущения при этом практически те же самые, что при обычном, однако никаких продуктов горения в организм не поступает. В сигарете есть жидкость с ароматизатором и небольшим количеством никотина. При нагревании она испаряется. Этот пар и вдыхает вайпер. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.

История создания электронной сигареты

В 2003 году в Гонконге, была создана первая электронная сигарета. Создателем е-сигарет считается ученый в области фармацевтики Хон Лик. Потеряв отца, умершего от рака легких, и будучи заядлым курильщиком, он решил найти способ доставки никотина в организм, исключив процесс горения табака, а значит, и образующихся вредных веществ. После долгих экспериментов он запатентовал первую электронную сигарету, а точнее - ЭСДН, электронную систему доставки никотина. Успех изобретения был ошеломительным. ЭСДН стали стремительно модифицироваться и распространяться по странам и континентам.

Что вдыхает человек?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин. А знаете ли Вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина - мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок, он способен вызвать тяжелые отравления, вплоть до смертельного исхода.

Что мы знаем о вейпинге на самом деле:

- Увеличивается кровоточивость десен;
- Ускоряет всасывание никотина;
- Привычка курить не исчезает, появляется зависимость от парения;
- Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ;
- Большое количество подделок;
- Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию;
- Формальдегид, высвобождающийся при парении вызывает изменение нервной системы, повреждает головной мозг;
- Акролеин разрушает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей.

Существует огромное количество альтернатив, позволяющих жить полноценной жизнью, не приобретая пагубные пристрастия:

1. Занятия спортом;
2. Общение с друзьями;
3. Чтение книг;
4. Музыка;
5. Прыжки с парашютом

Ты можешь продолжить список сам! И только в твоих руках находится твое здоровье и будущее!

В то время, как кто-то ищет менее вредную замену сигаретам, либо пробует из любопытства электронную сигарету, ты можешь задать себе всего один вопрос: «Зачем мне курить что-либо вообще?»