



Інформаційний бюлетень

НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВЕЙПІНГ

Електронні сигарети (вейпи, е-сигарети, ENDS - електронні системи постачання нікотину, тощо) – це сучасні пристрої для куріння, механізм дії яких полягає в нагріванні рідини з наступним утворенням аерозолю, який курець вдихає в легені.

Процес куріння електронних сигарет прийнято називати вейпінгом.

Є різні форми, розміри та дизайн електронних сигарет: деякі з приладів нагадують класичні сигарети, сигари або трубки для куріння, інші можуть мати вигляд ручки, USB-накопичувача, тощо. Більшість із них оснащені батареєю, нагрівальним елементом і місцем для зберігання рідини.

Вважати, що електронні сигарети є безпечними, неправильно. Рідини, які використовують для вейпінгу, можуть містити тетрагідро-канабінол, канабіноїд-умісні олії, ароматизатори та інші добавки.

Основним же компонентом як звичайних, так і електронних сигарет є нікотин – токсична речовина, яка підвищує кров'яний тиск і викид адреналіну, що збільшує частоту серцевих скорочень і підвищує ймовірність серцевого нападу. *Нікотин викликає звикання.*



Споживачі електронних сигарет не завжди можуть знати про справжній склад засобів, які вони використовують. Наприклад, виявлено, що деякі засоби із заявленим нульовим умістом нікотину насправді його містять.

Головна мета виробників електронних сигарет, як і виробників тютюнових виробів, – «підсадити» на свій продукт якомога більше людей, починаючи з дитячого та підліткового віку. Поки проводяться наукові дослідження щодо впливу е-сигарет на організм людини, маркетингологи компаній-виробників формують покоління споживачів, які будуть залежати від їх продукту. Зазвичай це відбувається шляхом реклами у соціальних мережах та із залученням лідерів думок.

Незалежно від вмісту нікотину є групи ризику людей, яким взагалі не рекомендується використовувати даний сучасний девайс.

Протипоказання для використання

- вік до 18 років
- підвищена чутливість до нікотину
- хронічні хвороби органів дихання
- захворювання серцево-судинної системи
- перенесені інфаркт або інсульт
- алергічних реакції на компоненти рідини
- вагітність, годування немовляти груддю.

Шкідливі наслідки вейпінгу

Аерозоль від електронних сигарет містить багато шкідливих речовин, рівень деяких з них такий самий, як і у сигаретному димі. Тому навіть пасивне вдихання цієї пари шкодить здоров'ю людини.



Інформаційний бюлетень

Рідини містять ароматизатори, потрапляння яких в організм сприяє виробленню шлункового соку через сприйняття їх як їжі. Якщо вдихати пари на голодний шлунок, з'являється печія, яка з часом може перерости в гастрит, виразку та рак шлунка. Щоб уникнути цього, ніколи не паліть на голодний шлунок.

Після вейпа з'являється почуття сухості в роті та горлі, кашель – це можливо через наявність у складі наповнювача пропиленгликоля. Речовина осідає на задню стінку гортані, тим самим випаровує вологу, необхідну для змочування слизової. Справитися з даними побічним ефектом можна за допомогою води. Потрібно пити мінімум 1,5-2 л на добу невеликими порціями.

Негативний вплив вейпінг має на легені – у порівнянні з сигаретами на них не осідають продукти горіння, однак осідає пар у вигляді крапельок води, що призводить до порушення функцій легенів. Часте кисневе голодування уповільнює обмін речовин, ділення клітин.

Головний біль від вейпінгу свідчить про перевищення дози нікотину, через що потрібно менше палити і пити багато води.

Шкода вейпінга для дітей та підлітків значно більша, ніж для дорослої людини, оскільки їх організм тільки формується. У дитини знижується розумова і фізична активність, курець стає більш дратівливим, відрізняється частими перепадами настрою. На сьогодні в Україні кожен п'ятий підліток віком 13-15 років курить електронні сигарети, а понад 50% – пробували курити ці пристрої. Доведено, що діти, які курять електронні сигарети, мають вищі ризики почати курити звичайні сигарети у старшому віці.

Трапляється, що електронні сигарети вибухають у руках або роті курця, завдаючи пошкоджень.

Відомі випадки отруєння рідинами для вейпа. Це питання особливо актуальне для України, оскільки ринок електронних сигарет не врегульований, часто вейпи не мають сертифікатів якості, а рідини – належного маркування.

Часто виробники електронних сигарет просувають їх, як засіб відмови від куріння. Дані останнього [мета-аналізу](#), проведеного серед усіх досліджень з цієї теми, показали, що курці, які використовують електронні сигарети, мають на 28% менше шансів припинити курити. Таким чином, використання електронних сигарет може затягувати процес відмови або призвести до того, що курець зовсім облишить цю ідею.

Щоб успішно кинути курити, фахівці рекомендують користуватися методами з доведеною ефективністю. Дедаліше про них можна прочитати на сайті www.stopsmoking.org.ua.

Можна вигадувати багато альтернативних способів вживати тютюн та тішити себе думкою, що якийсь із них менш шкідливий. Однак варто пам'ятати, – безпечного вживання тютюну не існує! Найкраще, що кожен курець може зробити для себе, – взагалі відмовитися від куріння.

