

Физическая зависимость



Никотиновая зависимость составляет часть физической зависимости, поскольку при курении сигарет вы так же привыкаете к другим наркотическим веществам, которые в них находятся. Вторая часть веществ даёт "помутнение" сознания, в то время как никотин, наоборот отличается "чистым" воздействием. Это сложно объяснить не курящим людям, но те, кто потреблял чистый никотин и курил сигареты — понимают о чём идёт речь. Вторую зависимость нужно просто перетерпеть, она разрушительнее, но менее остро ощущается телом и более заметна для психики, особенно для тех людей, которые любят убежать от проблем.

Для избавления от никотиновой зависимости требуется от двух недель до двух месяцев в среднем. Даже злостные курильщики успешно избавляются от физической зависимости.

Составитель: Исмаилова, С. Ш., ведущий библиотекарь отдела «Центр естествознания и медицины» ЦГПБ имени А. П. Чехова.

Мнение врачей

В 2014 году Всемирная организация здравоохранения опубликовала доклад, в котором выразила обеспокоенность ростом популярности электронных сигарет. Дело в том, что пока нет серьезных исследований, которые бы доказывали, что электронные сигареты безвредны или хотя бы менее вредны, чем обычные, о чем заявляют производители. При этом есть исследования, которые подтверждают опасность компонентов жидкости для вейпов.

В лучшем случае жидкость для электронных сигарет состоит из глицерина, пропиленгликоля, ароматизаторов и иногда никотина. В худшем — неизвестно, из чего она состоит, так как некоторые ценители готовят «жизу» вручную и не указывают состав. Известен случай, когда школьник в Татарстане умер от отравления, выкурив сигарету и покурив вейп.

Производители отмечают, что электронные сигареты менее вредны, так как они не горят, а при образовании пара не выделяются канцерогенные смолы. Однако никотин вызывает зависимость даже в составе пара. Иной способ доставки никотина в организм не отменяет риска развития раковых заболеваний.

Роспотребнадзор предупреждает о вредных свойствах других составляющих жидкости для вейпов. Так, пропиленгликоль накапливается в организме и может вызывать аллергию, нарушение работы печени и почек. Сочетание пропиленгликоля и глицерина при нагревании приводит к образованию вредных химических соединений: акролеина и формальдегида. Оба вызывают раздражение слизистых и дыхательных путей, а формальдегид может влиять на нервную систему. Ароматизаторы могут привести к развитию аллергии и даже бронхиальной астмы.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
Г. ТАГАНРОГА
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

Убийственный пар. Вред альтернативных видов курения.



Исследование показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить электронные сигареты, увеличилось в три раза. Производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям. Параллельно с Е-сигареты в России широкое распространение получили кальяны. Непосвященным кальяны кажутся совершенно безопасными в отличие от обычных сигарет.

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя.

Электронная сигарета



Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, кадмий, изопрен, толуол и пропиленгликоль.

СТАТИСТИКА

От болезней, связанных с употреблением табака, в России ежегодно погибают от 300 до 400 тысяч граждан. Курение сокращает продолжительность жизни мужчин на 9 лет, а женщин на 5,6 лет.

Вейп



При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды – канцерогены, которые накапливаются в лёгких, провоцируя развитие рака.

Курение вейпа может длиться более 20 минут. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3-5 минут.

Система нагревания табака



Курение с помощью систем нагревания табака может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения выделяются канцерогены, вызывающие развитие рака: монооксид углерода, летучие органические соединения и полициклические ароматические углеводороды.

Кальян



Курение кальяна повышает сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение рака, болезни сердца и легких.

Кальянный дым содержит токсичные вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы.

В дыме, которые выделяют эти устройства для курения, есть токсичные вещества и канцерогены.

Практически все они содержат никотин, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.

Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводят к тому, что люди курят чаще.

**СКАЖИ
«НЕТ!»
КУРЕНИЮ!**