**С 25 по 31 марта 2024 года** объявлена **Неделя отказа от зависимостей.**

****Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества.

Курение, наркомания и злоупотребление алкоголем — самые опасные вредные привычки, которые наносят вред здоровью

По данным официальной статистики, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотин-содержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности — лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Проблема алкоголя чрезвычайно серьёзна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.

**Вейпы и айкос: опасный тренд**

Многие считают, что электронные сигареты — безобидное модное развлечение. Но системы парения и нагревания табака (например, juul или айкос) отнюдь не безопасны: они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. И дело здесь не столько в доказанном вреде табака, сколько в конструкции самих электронных устройств, а также веществ, входящих в состав смеси для вейпов.

Вейпы и айкос — приспособления для курения, которым отдают предпочтение в основном молодые люди. Даже среди школьников становится модным курение именно электронных сигарет. Такая популярность обусловлена определенным «антуражем»: клубы ароматного дыма при парении вейпов, специальные устройства, которые воспринимаются как стильный и уникальный аксессуар, возможность курить практически в любом месте и, конечно, агрессивная реклама и продвижение этих продуктов. Все это делает вейпы и айкосы привлекательными для молодежи. Однако за красивой картинкой, как часто бывает, скрывается не очень-то и приглядная сущность.

***Никотин, металлы, соли, ароматизаторы — что вдыхают вейперы?***

В состав 95 % смесей для вейпов входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в сигарете. Никотин синтетический, в айкосе его частенько добавляют к табаку, и вдыхание такого никотина с помощью электронных устройств приводит к еще более жестким негативным последствиям, чем при обычном табакокурении: в первую очередь к быстрой зависимости, а также к сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, бесплодию, когнитивным расстройствам у детей, злокачественным новообразованиям и т. д. Таким образом, риск развития этих заболеваний остается высоким как для курильщиков обычных сигарет, так и для поклонников вейпов.

Электронные сигареты отличаются и способом производства и доставки дыма. Так, при использовании вейпов идет нагревание специальной смеси, а в айкос — нагревание табака (правда, при температуре нагревания элемента 350° это такое же горение), отчего и образуются аэрозоли для вдыхания. И здесь кроется второй опасный момент — в организм человека попадают частицы вредных металлов, из которых состоит нагревательный элемент. Как отмечено в исследованиях ученых из Университета штата Огайо, продукты распада вейпов и электронных сигарет являются сверхмелкими (примерно 2,5 микрон) частицами, которые с легкостью проникают в составе аэрозолей в ткани легких, в кровеносную систему и ткани сердца. Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

**Соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу, а также к поражению тканей легких.**

Таким образом, даже если в смеси для вейпов не содержится никотин, курение электронных сигарет может представлять не меньшую угрозу организму, чем табакокурение.

Исследования о влиянии вейпинга на здоровье человека продолжаются, но даже тех данных, которые доступны сегодня, достаточно, чтобы сказать: парение, как и курение, — опасный тренд.

 **Будьте здоровы!**

 Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам