



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я

ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ
КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ)



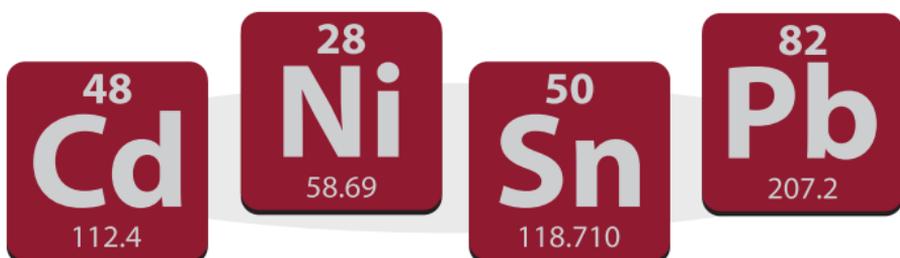
Чим небезпечні електронні сигарети

Кількість споживачів електронних сигарет у світі невпинно збільшується. Серед електронних сигарет виокремлюють: "е-сигарети", "електронні кальяни", "моди", "вейпи", чи "електронні системи доставки нікотину". За даними ВООЗ, вейпи частіше використовують діти 13-15 років, ніж дорослі. Вейпи є особливо небезпечними саме для дитячого організму. Вживання нікотину в підлітковому віці впливає на розвиток мозку і на здатність до навчання.

Багато хто намагається позбутися нікотинової залежності, вдаючись до вживання електронних сигарет, однак дані епідеміологічних досліджень свідчать про протилежний ефект — посилення залежності споживачів вейпів від звичайних сигарет, особливо серед молоді.

Небезпечні речовини, які містяться в вейпах

- Нікотин
- Органічні сполуки
- **Важкі метали:** нікель, олово, свинець, кадмій
- Все інше



Шкідливим є й аерозоль в електронних сигаретах — він містить потенційно небезпечні хімічні речовини, **вдихання яких наражає на додаткову небезпеку як самих курців, так і їх оточуючих.** Дим електронної сигарети може бути канцерогеном і підвищує ризики хвороб серця, раку легень, може викликати запалення легень та підвищує ризики розвитку хронічного обструктивного захворювання легень. Оскільки досі невідомо, який ефект це може спричинити у довгостроковій перспективі, від електронних сигарет краще утримуватися, як і від звичайних.



Чому варто відмовитись від електронних сигарет

- Важче кинути палити



- Електронні + звичайні сигарети = ще більший ризик для здоров'я, адже сприяє виникненню нового, так званого дуального (подвійного) стилю куріння, тобто споживання електронних та звичайних сигарет одночасно



- Зростання куріння електронних сигарет серед підлітків (в Україні майже кожен 5-й підліток (13-15 років) є споживачем електронних сигарет)



- Пасивне куріння електронних сигарет також є небезпечним (використання електронних сигарет некурцями, особливо дітьми та підлітками, може призвести до виникнення ніотинової залежності та підвищує ризик почати курити звичайні сигарети)

- Небезпечним є і пасивне куріння електронних сигарет, особливо для вагітних жінок та дітей



Легких шляхів кинути палити не існує, але потрібно усвідомити про всі ризики, які несе людині ця шкідлива звичка.

З метою позбавлення від залежності від вживання вейпів, у тому числі пройти відповідне тестування, можна скориставшись сервісом Державної установи «Центр громадського здоров'я МОЗ України» «Я кидаю курити» за посиланням:



<https://stopsmoking.org.ua>