



Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
  - Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
  - Риск развития онкологических заболеваний
  - Ухудшение функционирования щитовидной железы
  - Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
  - Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
  - Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впасть в депрессию
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
- Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

### Профилактика использования электронных сигарет среди подростков

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй.

Как попытаться уберечь ребёнка от этого?

- Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости
- Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда



и влияния на жизнь в будущем

- Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
- В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей – что запретили, стоит обязательно попробовать.

Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

*Источник ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»*

