

целый список вредных компонентов, особенно опасными являются смолы. Состав курительной жидкости вейпа лишен всех этих веществ, чем и отличается от табака.

### ПОМОЖЕТ ЛИ ВЕЙП БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Выбирая, что лучше: вейп или обычная сигарета, люди часто руководствуются мыслью о борьбе с курением. Да, вы можете бросить курить при использовании вейпа, но здесь потребуется целенаправленная схема или даже план. Возникает множество споров, что на самом деле вреднее: вейп или сигареты. Таким образом, вейп и обычная сигарета в равной степени способствуют развитию никотиновой зависимости.

Рассмотрим преимущества такого метода борьбы с вредной привычкой:

Отсутствует необходимость покупать целую пачку сигарет или полностью выкуривать сигарету. В периоды обострения потребности в никотине, при отказе от обычных сигарет, курильщику достаточно пары затяжек вейпа.

Отвыкание от табачного дыма. Используя вейп, человек отвыкает от запаха табака, после чего тот становится неприятен и, возможно, пользователь уже не вернется к курению обычных сигарет.

Очищение организма от вредных компонентов, содержащихся в табачной продукции.

### МИНУСЫ НЕСТАНДАРТНОГО МЕТОДА:

Невозможно адекватно оценить потребление никотина, ведь вейп можно курить до тех пор, пока в нем не закончится смесь. Обычная сигарета кончается после 10 затяжек, используя вейп, их, как минимум, придется считать.

Курильщики с большим стажем не всегда способны полностью перейти на вейп, в результате человек курит и

обычные, и электронные сигареты, увеличивая ежедневное потребление никотина.

На вейп не распространяются запреты о курении на работе, дома, в иных местах. Фактически, человеку ничто не помешает лишний раз покурить, хотя некие запреты оказывают сдерживающее воздействие.

### ЧТО ЖЕ ВЫБРАТЬ?

Сравнивая вредность вейпа и сигареты, выводы складываются не однозначные. Факты указывают, что табачная продукция вреднее электронной версии с физической точки зрения. Но вейп не решает ключевую проблему – не искореняет зависимость от никотина, мало того, курение вейпов способно развить привыкание.

Психологически вейп тоже несет определенную опасность: его использование стирает четкую грань между вредной привычкой и условно-безопасным развлечением.

Оптимально использовать вейп вместо обычной сигареты, когда «стаж курильщика» не превышает 10 – 15 лет, а в сутки человек выкуривает не более 7–10 обычных сигарет.

Во всех иных случаях курение вейпов не рекомендуется. Несмотря на то, что вейпинг предстает неким современным трендом, это прямой путь к никотиновой зависимости и курению табачной продукции.

Министерство здравоохранения  
Забайкальского края  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»  
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)

# ВЕЙП НЕ КУРИТЬ, А ПАРИТЬ



### Содержание канцерогенов и токсинов



#### Электронная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетилацетон  
Нитрозамины  
Диацетил  
Свинец  
Никель  
Хром  
Цинк

(e-сигареты до конца не исследованы)



#### Обычная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетальдегид  
Моноксид углерода  
Ароматические амины  
Синильная кислота  
Оксид азота  
Бутадиен  
Метанол  
Бензол

+ более 200 ядовитых соединений

Консультацию и помощь  
Вам окажут специалисты по адресу:  
г. Чита, ул. Верховенская, 1  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»

Тел. 31-12-23

г. Чита

Слово английского происхождения «vape» не имеет строгой трактовки, поскольку является производным от «vapor», что означает пар. Наиболее известный перевод звучит как: это процесс вдыхания и выдыхания пара, производимого электронной сигаретой или схожим устройством.



### ФАКТИЧЕСКИ ЖЕ, УПОТРЕБЛЯЯ ЭТО НАЗВАНИЕ, ПОДРАЗУМЕВАЮТ:

- ☑ вейп – прибор для парения (курения), электронная сигарета;
- ☑ вейпинг – процесс парения (курения); также разновидность субкультуры;
- ☑ вейперы – соответственно, участники такого процесса и движения.

Устройство прибора для вейпинга не отличается сложностью, и самые рьяные поклонники любят модернизировать уже купленные вейпы, придавая тем индивидуальность и неповторимость.

### СОСТАВ ВЭЙПА:

1. блок батареи – аккумулятор, запускающий процесс испарения;
2. бак – картридж для испаряемой жидкости;
3. испаритель – атомайзер, связующее звено между баком и батареей;



4. элементы электроники – датчики, микрочипы, светодиоды, мини-дисплеи и другая электроначинка, в зависимости от модели вейпа.

Испарение происходит за счет аккумуляторного нагревания спирали в атомайзере, та в свою очередь нагревает самую значимую часть – картридж с жидкостью, образующей пар. Регулируя давление, вейпер вдыхает пар, подражая процессу курения.

Именно имитацией будет правильно называть вейпинг, поскольку многие жидкости вейпов не содержат никотина, в отличие от традиционных сигарет.

### Классический состав жидкости для электронных испарителей:

- ☑ вода – 2–10%;
- ☑ никотин – 0–4%;
- ☑ глицерин – 30–35%;
- ☑ пропилен гликоль – 55–62%;
- ☑ жидкие пищевые ароматизаторы – 2–5%.

В зависимости от количества того или иного компонента возможно получать различные вкусы, плотность и объем выделяемого пара. Регулируя содержание никотина, экспериментировать с крепостью «табака», или использовать полностью без никотина вейп, который называется «пустой».

### ВРЕД ВЕЙПИНГА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Врачи считают, что вейпинг вреден для здоровья. Это обусловлено множествами причин:

- ☑ так же, как при курении обычных сигарет, существует психологическая зависимость, от которой тяжело избавиться;
- ☑ безопасность электронных сигарет не до конца изучена;
- ☑ возможна передозировка компонентами, если у человека отсутствует чувство меры;
- ☑ подделки как самого устройства, так и его деталей, потому что продукция в России не имеет лицензии;
- ☑ вероятны травмы, которые можно получить при взрыве вейпов;
- ☑ организм человека получает больше никотина, чем при курении обычных сигарет;
- ☑ огромный вред наносится гортани курильщика.

Дискуссии по поводу положительного и отрицательного влияния электронных сигарет на организм продолжаются до сих пор.



### ПОСЛЕДСТВИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ:

- ☑ появление кашля;
- ☑ сухость в горле и боль, которая может возникнуть из-за того, что после окончания вдыхания пара слизистая горла испытывает дефицит влаги;
- ☑ возможно появление прыщей при отказе от вейпинга;
- ☑ тошнота, возникающая из-за неправильно подобранной жидкости;
- ☑ вялость и головные боли (при переходе с обычных сигарет на электронные);
- ☑ судороги и боль в мышцах (из-за попадания компонентов жидкости в организм);
- ☑ диарея (при смене жидкостей);
- ☑ повышенное потоотделение (проявление аллергии);
- ☑ аллергические реакции в виде зуда, сыпи на теле и першения в горле;
- ☑ тахикардия;
- ☑ головокружение;
- ☑ сухость слизистой оболочки глаза.

Некурящим пользователям рекомендуется отказаться от использования вейпа, ведь даже безникотиновые жидкости фактически могут содержать малую долю алкалоида. В здоровом организме никотин вырабатывается естественным образом. Если он поступает извне, этот процесс приостанавливается, и быстро развивается зависимость.

Смеси, где указано содержание никотина, неизбежно вызовут привыкание. В состав обычных сигарет включен