

КУРІННЯ

Куріння – шкідлива звичка, що трапляється досить часто. Залежність від нікотину стала потребою сучасних людей різної вікової категорії. Тільки звичайні сигарети не такі актуальні: у моду замість них стрімко увірвалися електронні. Є думка, що їхній вплив і шкідливість на організм не такий серйозний. Чи це так?

Електронна сигарета – що це таке?

Це сучасна альтернатива звичайній сигареті: якщо глянути в порівнянні, то вона легша та невелика за розміром. Усередину поміщають картридж з рідиною для куріння. Його можна міняти за потреби та відразу використовувати.

Що буде, якщо курити електронну сигарету?

Потрібно розуміти, що залежність для організму є стресом. Все, що не притаманне йому, приносить погіршення здоров'я. Той, хто називає Джул «невинним курінням», просто обманює себе. Використання такого альтернативного способу теж завдає чималої шкоди. Під час затягування рідина нагрівається і випаровується, стає паром. Коли він потрапляє в легені, відбувається запалення дихальних шляхів, що значно знижує їх захисні функції та стійкість до вірусів і захворювань. Формування стійкої психологічної залежності – найменше, що може статися з курцем.

Чим шкідлива електронка?

Курці помічають: якщо часто використовувати цей тип цигарок, то відчуття задоволення отримують вони короткочасне, тому потрібно йти за новою «дозою» через невеликий проміжок часу. А якщо це повторювати багато разів, то стає погано.

Також можливі:

- ❖ висока ймовірність розвитку онкологічних захворювань;
- ❖ проблеми із серцем, тахікардія;
- ❖ ризик інсульту;
- ❖ Джул травмує легені: з'являється кашель, задишка, розвивається астма;
- ❖ бронхіт;
- ❖ проблеми у роботі нирок.

Чим небезпечна одноразка?

Одноразка – так курці називають сигарету, розраховану на обмежений цикл та кількість затяжок. Вона не передбачає заміни касети та повторного використання. Наразі ринок переповнений широким асортиментом і можна вибрати пристрій на будь-який смак та гаманець. Продавці стверджують, що шкода організму від такого товару мінімальна. Чи варто так сліпо вірити цим доказам? Практично у всіх приладах для куріння у складі є така речовина, як сольовий нікотин. Сольовий нікотин «вищеплений» штучно у спеціалізованих лабораторіях таким чином, що його рН такий самий, як і у води. Організм «приймає» його активніше, а у відповідь виробляє адреналін. Тобто курець

швидше досягає задоволення від чергового перекуру, а організм хоче ще через короткий відрізок часу.

Що буде, якщо курити часто?

До складу одноразового пристрою входять нікотин та гліцерин, що впливають на нервову систему. Регулярність використання переростає у звичку, яка згодом переростає у сильну психологічну та фізичну залежність.

Зловживання призводить до:

- ❖ забудькуватості;
- ❖ роздратування;
- ❖ збудженості;
- ❖ порушення координації.

Постійне використання одноразових гаджетів завдає шкоди для шлунка. Речовини, що містяться в картриджі, призводять до руйнування захисного бар'єра стінок шлунка, що сприяє проникненню шкідливих бактерій та токсинів. Як результат – спазми, печія, регулярна нудота чи блювання.

Якщо часто й багато курити, можна завдати шкоди серцю. Курці можуть помітити зміну серцевого ритму, тахікардію. Потрібно розуміти, що будь-які регулярні збої в роботі серцево-судинної системи призводять не лише до погіршення здоров'я та загального стану організму, а й спричиняють невеликі тромби. Якщо людина має проблеми чи захворювання серця, то подібні звички їй протипоказані.

Чим шкідливі вейпи?

Вейп – популярний пристрій для пароутворення ароматизованої рідини.

Вейп – це складніша конструкція: вона об'ємніша, важча, а всередину вставляють не касету, а заправляють вручну ароматизованою рідиною. Тут є можливість налаштувати функцію пароутворення, її потужність та вибрати смак рідини. Шкода від вейпу перш за все – це поява та формування міцної залежності, лікувати яку можуть наркологи у спеціалізованих установах. Нікотин, що входить до складу рідини вейпу, нерідко стає причиною появи раку, хвороб легень чи серця. Ароматизатори у вейпах теж небезпечні й часто призводять до алергії або прояву астми. При курінні вейпу, людина вселяє собі, що це безпечно, адже замість диму він видихає звичайну пару.

Як впливає вейп на організм здорової людини та яку шкоду наносить?

Курити вейп – це однозначно погано. Щоб боротися із цією залежністю, потрібно мати не лише бажання, а й виявити силу волі, витримку та терпіння.

Яка шкода спричиняє це захоплення?

У процесі пароутворення виділяється велика кількість нікотину, що є доказом шкоди вейпу для організму. Він легко і швидко потрапляє в легені та кровоносну систему.

Шкідливість для репродуктивної системи, особливо молоді (безпліддя або ж низька вірогідність завагітніти). Спостерігається погіршення якості сексуального життя.

Продукти розпаду нікотину, що утворилися від вейпу, негативно впливають на дихальні шляхи.

Використання вейпу під час вагітності, наражає майбутню дитину на небезпеку так само, як і зі звичайною сигаретою: це призводить до відхилення при розвитку мозку і легень, маленькій вазі, затримці розвитку.

Смакові добавки у складі вейпу можуть бути небезпечні для організму через токсичність та спровокувати алергічну реакцію.

У парі вейпу були виявлені сліди металів: свинцю, нікелю, міді, алюмінію. Вони стають причиною новоутворень у легенях.

Відбувається зниження імунітету, людина частіше хворіє.

Шкідливість пасивного куріння: у громадських місцях курити електронні пристрої вже заборонено на державному рівні. Пара, що видихається курцем від вейпу, токсична і для оточення. Крім того, не всім подобається їм дихати, треба враховувати це, перебуваючи у суспільстві.

Кожна людина несе відповідальність за своє життя та здоров'я. Для того, щоб прожити багато років, необхідно обмежувати себе від шкідливих звичок та вести здоровий спосіб життя. Постарайтеся не пробувати вейп та інші види цигарок. Шкода, яку вони можуть завдати, не варта отриманого короткочасного задоволення.



Відмовитися від куріння можливо!