**ВРЕД ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ**

Для того, чтобы понять, почему курение электронных сигарет опасно, рассмотрим принцип работы этих устройств.

По сути, электронная сигарета представляет собой парогенератор с аккумулятором и нагревательным элементом. Процесс курения имитируется за счет вдыхания пара, образованного устройством.

Жидкость

Для работы электронной сигареты необходима специальная смесь, которая приобретается отдельно.

Такая жидкость обычно содержит пять основных компонентов:

воду;

пропиленгликоль, который ускоряет транспорт пара в легкие и усиливает ощущение крепости затяжки;

глицерин, увеличивающего густоту и насыщенность пара;

различные ароматические добавки (например, вишня, шоколад, ваниль и др.):

никотин.

Не все производители честно указывают состав курительной смеси. Кроме того, в нашей стране ни сами электронные сигареты, ни жидкость для них **не подлежат обязательной сертификации**.

Поэтому смеси могут быть приготовлены с различными нарушениями, даже на дому, и содержать множество опасных примесей.

Влияние на легкие человека ароматизаторов в сочетании с паром на данный момент не изучено. Поэтому каждый «курильщик» электронной сигареты ставит своеобразный эксперимент над собственным здоровьем. Наконец, большинство смесей, как уже было указано, содержат в своем составе **никотин**. А значит, все виды негативного действия этого вещества на организм актуальны и для электронных устройств.

Более того, «курильщики» электронных сигарет, оправдываясь тем, что их пристрастие якобы безопасно, могут парить очень часто и потреблять гораздо больше никотина. В этом и состоит основное коварство и вред электронных сигарет.

Какой вред наносит курение электронной сигареты подросткам?

Сегодня понятия «продвинутый подросток» и «электронные сигареты» связаны практически неразрывно. **Нередко** о пристрастии ребенка знают его родители, и, в виду недостаточной осведомленности, тоже считают электронную сигарету лишь невинной шалостью. Однако электронные сигареты определенно опасны для здоровья. А несовершеннолетним детям они наносят особенно выраженный вред.

«Отсутствие» никотина в смеси – популярный аргумент за безопасность электронных сигарет, который используется во многих рекламных кампаниях. Вредна ли на самом деле электронная сигарета без никотина для подростков?

Разберемся на примере составляющих компонентов жидкости для этого вида электронных сигарет.

Глицерин, позиционируется многими производителями как безвредное, и даже полезное вещество, которое входит в состав многих лекарств и косметики. Но при этом не уточняется, что большинство этих средств не предназначено для приема внутрь.

Пропиленгликоль - вещество, произведенное из натуральных продуктов растительного происхождения, и является довольно дорогим. Более дешевый аналог представляет собой что-то вроде искусственного консерванта, для изготовления которого используются нефтепродукты. Смеси именно с таким пропиленгликолем чаще всего приобретают подростки, так как оригинальные жидкости им просто не по карману.

Искусственный компонент действует на клетки органов дыхания, как бы «консервируя» их. Если это не критично для взрослого человека, то легкие подростка могут буквально остановиться в росте.

Вероятность развития многих патологий при увлечении электронными сигаретами с возрастом значительно увеличивается. Вред электронных сигарет для подростков состоит в растущем затруднении дыхания, возникновении затяжного кашля и одышки, повышении риска развития рака легких, постепенном снижении слуха и зрения.

Кроме того, курение электронных сигарет способствует повышению внутриглазного давления, поэтому «курильщик» в будущем рискует заработать такое заболевание, как глаукома.

Помимо этого, курение электронных сигарет способствует появлению или усугублению у подростков проблем с кожей: угревой сыпи, себореи, гиперпигментации.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА МОЗГ ПОДРОСТКА

У детей, которые регулярно курят электронную сигарету, наблюдается мощное угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга. Электронные сигареты опасны для подростков тем, что при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными вплоть до истерии, или, напротив, впасть в депрессию.  У молодых людей ухудшается память, наблюдается регресс мелкой моторики и координации движений в целом.

Несомненный вред электронной сигареты для подростков заключается в остановке всех основных познавательных процессов, к которым относятся внимание, мышление, воображение, творческие навыки.

Помимо того, что «курение» оказывает разрушительное действие на организм молодого человека, вызывает оно и психологическую зависимость. Подросток привыкает занимать все свое свободное время курением электронной сигареты, расслабляться и отдыхать только с любимым устройством. В итоге дети курят электронные сигареты в школе на переменах, во время прогулки, за компьютерными играми и конечно при общении с друзьями, такими же «курильщиками».

Часто подростки могут уже не испытывать полноценного удовольствия от процесса, но отказаться от него не готовы, так как трудно представляют себе собственную жизнь без электронной сигареты.

Как помочь подростку избавиться от пагубной привычки? Доверительные отношения с родителями или другими значимыми взрослыми – главное условие, способное помочь подростку избавиться от зависимости.

Авторитетный для несовершеннолетнего человек способен донести до него реальные масштабы вреда от курения электронных сигарет. Ощутимым плюсом также является наличие у подростка любимого занятия, например, посещения спортивной секции. Любой ребенок хочет состояться в важном для себя деле, а при правильной расстановке приоритетов и владении верной информацией он поймет, что электронная сигарета неизбежно помешает успеху.

Подводя итог, подчеркнем: электронная сигарета определенно вредит несовершеннолетним, мешает им правильно и гармонично развиваться, увеличивает риск формирования многих опасных патологий в будущем. Об этом обязательно нужно знать всем, и в первую очередь – родителям. Именно они способны уберечь здоровье собственного ребенка, став самыми надежными и авторитетными людьми в его жизни.