**Автор:**

Козырева Алёна Юрьевна

 3 курс, группа ЛД-31

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец Липецкой области, Россия

alena04kozireva@yandex.ru

+79601466656

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Какой вред организму наносят электронные сигареты**

Электронные сигареты, пользующиеся все большей популярностью среди молодежи и взрослых, вызывают растущее беспокойство у медицинских работников. Возможность курения без дыма и запаха привлекает людей, однако последние исследования свидетельствуют о серьезных потенциальных угрозах для здоровья, связанных с использованием вейпов.

Несмотря на то, что некоторые рассматривают электронные сигареты как более безопасную альтернативу обычным табачным изделиям, факты указывают на наличие опасностей. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты вреда от электронных сигарет, исходя из последних данных медицинских исследований.

Одной из основных проблем вейпов является содержание в них вредных химических веществ, которые могут вызывать различные заболевания. Добавление ароматизаторов, никотина и других веществ повышает риск возникновения проблем со здоровьем у пользователей, делая этот продукт не менее опасным для организма, чем традиционные табачные изделия.

Электронные сигареты могут нанести серьезный вред легким и дыхательной системе человека. Одним из основных негативных последствий употребления электронных сигарет является развитие острой патологии верхних дыхательных путей. Воздействие на дыхательную систему происходит через вдыхаемые пары никотина, тяжелых металлов, и других вредных веществ, которые могут вызвать различные воспаления и разрушения легочной ткани. Кроме того, многие ароматизаторы и химические добавки, присутствующие в жидкостях для заправки, могут вызвать аллергические реакции и ухудшить качество воздуха в дыхательных путях. Постоянное воздействие на легкие может привести к ухудшению их функционирования, развитию хронических заболеваний.

Также электронные сигареты могут представлять потенциальные риски для сердечно-сосудистой системы. Вредные химические вещества, содержащиеся в жидкости для заправки, могут вызывать воспаление сосудов, увеличивая риск возникновения проблем с сердцем. Более того, никотин, присутствующий в электронных сигаретах, может повысить давление и увеличить сбои в сердечном ритме, что негативно сказывается на сердечной деятельности. Использование электронных сигарет ассоциируется с увеличением частоты инфаркта миокарда. Поэтому, для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы, рекомендуется ограничивать употребление электронных сигарет или вовсе избегать их употребления. Лучше всего обратиться к врачу для получения консультации и помощи в борьбе с никотиновой зависимостью, чтобы сохранить здоровье сердца и сосудов на долгие годы.

Несмотря на всё большую популярность среди молодёжи, электронные сигареты могут значительно навредить психическому здоровью и нервной системе. Исследования показывают, что некоторые химические вещества, содержащиеся в вейпах, могут вызывать усиление симптомов тревоги, депрессии и раздражительности. Постоянное употребление электронных сигарет также может привести к зависимости, что негативно сказывается на психическом состоянии человека. Более того, никотин, содержащийся в электронных сигаретах, оказывая воздействие на нервную систему, вызывает возбуждение и утомляемость. В результате - возникновение риска развития психических расстройств и проблем с нервной системой, в том числе инсультов.

Кроме никотина, который приводит к зависимости и оказывает вредное воздействие на сердце, сосуды и другие органы, в паре электронных сигарет присутствуют канцерогенные вещества, такие как формальдегид и ацетальдегид, которые повышают риск развития онкологических заболеваний. При нагревании жидкости образуются токсичные вещества, такие как ацетон, метанол и толуол, негативно воздействующие на легкие, сердце и другие органы.

Сравнение вреда от курения обычных сигарет и электронных аналогов позволяет понять, что хотя вейпы часто рекламируются как более безопасная альтернатива табачному курению, они также не лишены вредных последствий для организма.

Кроме того, многие жидкости для заправки электронных сигарет содержат химические добавки и ароматизаторы, которые могут вызвать различные проблемы со здоровьем, особенно при длительном использовании.

Таким образом, хотя курение электронных сигарет может быть менее опасным, чем традиционное, оно все равно несет определенные риски для здоровья.

Чтобы исключить воздействие электронных сигарет, рекомендуется ограничить контакт с ними, особенно детям и подросткам. Важно информировать население о потенциальных опасностях вейпов для здоровья. Родители должны быть особенно бдительными и не являться примером для своих детей в использовании электронных сигарет. Создание требований по контролю продажи и распространения вейпов, а также осуществление мониторинга их использования - дополнительные шаги в защите общества от негативных последствий их употребления.