

Классный час на тему «Электронные сигареты: польза или вред?»

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году, и восприняты вначале с подозрением, затем со все большим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Многим курильщики электронных сигарет заявляют, что они не курят а ПАРЯТ, а себя называют модным словом – Вайперами. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? Давайте разбираться.

Ученые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курильщики запутываются еще больше, не зная, что предпочесть – продолжать смолить обычные сигареты, или все же перейти на электронный вариант.

Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики (Парильщики, Вайперы) будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.

Часто курильщику, перешедшему с обычных сигарет на электронные, не хватает тех ощущений, которые он получал, вдыхая табачный дым. Ведь электронная сигарета, по сути, обычный ингалятор. Но пар и дым понятия разные, и конечно же, дым обычной сигареты и пар электронной отличаются производимым эффектом. Пытаясь добиться прежних ощущений, многие курильщики пытаются увеличить крепость жидкости, чтобы получить нужный throat hit — «удар по горлу». А это – прямой путь к передозировке никотина.

Еще одна ловушка, ожидающая электрокурильщиков – соблазн курить чаще и больше. Осознание того, что е-сигарета «практически безвредна», и курить ее можно «где угодно и сколько угодно», часто играет с потребителями этого электронного чуда злую шутку. Особенно часто на эту удочку попадают те, кто использует жидкости для электронных сигарет или готовые картриджи с минимальным (LOW) содержанием никотина. Человек начинает курить (парить) не в пример больше тому, как делал это раньше, искренне считая, что особого вреда организму не наносит.

Результат – все та же передозировка никотина со всеми вытекающими «прелестями» — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Да, курильщик может значительно снизить вред электронных сигарет, самостоятельно контролируя концентрацию никотина, используя картриджи или жидкости с меньшим его содержанием. Но ведь привычка держать в руках сигарету, делать затяжки, сопровождать сигаретой важный разговор или какое-то действие никуда не уходит. А значит, не решается главная проблема – психологическая зависимость от курения. По этой причине многие наркологи считают электронные сигареты наименее эффективными в борьбе с курением.

Более того, со временем, привычка курить электросигарету превращается в своеобразный ритуал, а для некоторых и в показатель статусности — эдакий кич. Такие люди обречены на психологическую зависимость от электронной сигареты. Им доставляет удовольствие со знанием дела выбирать и покупать комплектующие, смешивать разные варианты жидкостей. Они общаются на специализированных форумах, делятся секретами и впечатлениями о новых покупках. Можно ли здесь говорить об отвыкании от курения?

Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Не так давно Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра».

На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

Электронные сигареты и никотин. Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина.

Никотин — основное вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера.

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая

бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.

Производители электронных сигарет утверждают, что их сигарета поможет человеку бросить курить, давайте разбираться дальше. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – это к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаю, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

У курильщика формируется еще и физическая зависимость от никотина. Физическая зависимость – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является наркотическим веществом (это мнение авторитетных американских специалистов). Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок, а это все равно, что наркоману рассказывать о превосходном автоматическом шприце, который содержит только чистый героин с разными вкусами. Курильщику то от этого не лучше, ведь электронная сигарета **СОДЕРЖИТ НИКОТИН**. Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить. Именно никотин вызывает зависимость. А это выгодно только производителям электронных сигарет. Электронные сигареты опасны тем, что содержат никотин, который как известно убивает даже лошадь. Но как же так? Спросите Вы, ведь вон сколько курят и живут себе, а тут лошадь и гибнет от одной капли. Враньё? Нет, просто курильщик потребляет никотин постепенно, и эта капля поступает в него в течение всего дня, за это время организм успевает вывести никотин. В США самоубийцы в тюрьмах кончают с жизнью именно пачкой сигарет (если нет других возможностей). Пачка сигарет, выкуренная в течение одного часа приводит к смерти, именно в пачке содержится та убийственная капля никотина убивающая лошадь.

Электронные сигареты вредны! Производители предлагают курильщику и дальше употреблять никотин, который вызывает привыкание, для того чтобы он бросил курить. Это все равно, что наркоману предлагать чистый героин для того чтобы он бросил колоться. Чушь, правда? Бросать курить нужно другими способами.

Производители электронных сигарет «темнят» с точным составом картриджей, что там намешано и сколько там никотина известно только им.

Выводы:

-

Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавиться от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.

- Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, он может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной штуквиной в зубах.

- Всемирная Организация Здравоохранения в данный момент не располагает точными сведениями о составе и вредности электронных сигарет, лишь только производители (Китай, США и др.) утверждают безвредность электронных сигарет.

- Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не будет раздражать третьих лиц.

- Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.

- Категорически против электронных сигарет высказалось и американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA). Они взяли на анализы картриджи электронных сигарет и обнаружили там канцерогенные вещества, а так же грубые расхождения о составе картриджей.

- На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики. Основные поставщики – это Китай и США. Зачем нам вкладывать деньги в потенциальных противников? Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!!!

Если Вы курите, то я искренне хотела бы, чтобы Вы бросили курить, а не подсели на новую, модную, электронную штуквину, которая, как и обычные сигареты вызывает зависимость, да еще и стоит дорого и требует постоянных трат.

Не начинайте курить, кто курит - Бросайте курить – это сохранит здоровье Вам и вашему потомству!!!

В России всё больше детей пытаются курить электронные сигареты прямо в зданиях школ.

В последние годы популярность этих устройств среди учеников стала расти рекордными темпами. Российские педагоги пока не в силах решить, какими способами эффективнее всего бороться с «эпидемией». Медики отмечают, что подобный вид курения очень быстро формирует никотиновую зависимость и в будущем его приверженцы, как правило, переходят на обычный табак.

Врачи также подчёркивают, что 90% курильщиков успевают пристраститься к вредной привычке в подростковом возрасте. Согласно отчёту CDC (США), никотин, содержащийся в электронных сигаретах, обладает ничуть не менее вредным

воздействием, чем в традиционных табачных изделиях. Он пагубно влияет не только на общее состояние организма, но также на умственную активность подростков.

Продажа обычных сигарет несовершеннолетним в стране строго запрещена, но относительно электронных устройств столь жёстких правил нет. Электронные сигареты привлекательны для детей и подростков своими вкусом и ароматом, имитирующими ваниль, вишню или шоколадные конфеты. К тому же среди подростков бытует *ошибочное* мнение, что они не приносят большого вреда здоровью.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Наша беседа подходит к концу. Закончим хором фразу: курить – здоровью вредить! Как еще можно продолжить (ответы детей) правильно – КУРИТЬ - СЕБЕ ВРЕДИТЬ, КУРИТЬ СЕБЯ УБИТЬ, КУРИТЬ - ДРУГИХ ТРАВИТЬ И Т.Д.

Из нашей беседы, вы ребята узнали что-нибудь новое для себя, какие сделали выводы (ответы детей). Поделитесь этими знаниями с родителями, подарите им свой запрещающий знак, расскажите им что курить - это очень вредно для здоровья и ни когда не вздумайте это сделать сами!