

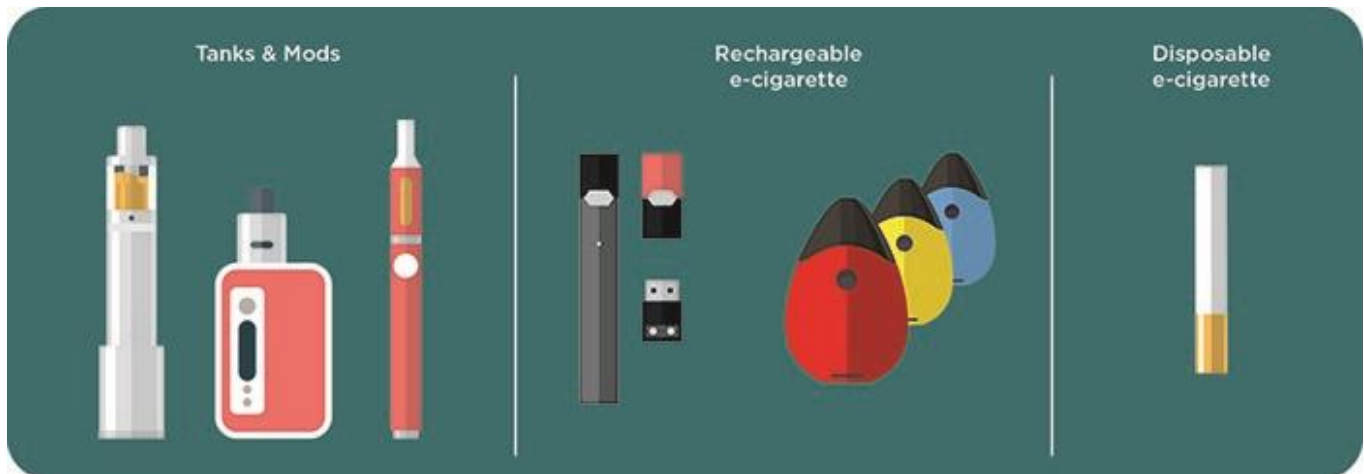
# Электронные сигареты

## Вопросы и ответы

Популярность электронных сигарет среди молодежи г. Нью-Йорка (NYC) растет. По данным опроса 2017 г., 17,3% учащихся средних школ г. Нью-Йорка пользуются электронными сигаретами, что в три раза превышает количество курильщиков в этой группе (5.0%). Электронные сигареты — серьезная угроза здоровью. Обсудите эту информацию с ребенком.

### Что такое электронные сигареты и вейпинг?

- Электронные сигареты (e-cigarette, e-cig, e-hookah, vape, vape pen, электронка, электронный кальян, вейп, вейп-ручка) — это устройства, создающие пар (аэрозоль) путем нагревания специальной жидкости. Курение электронных сигарет часто называют вейпингом или парением.
- Жидкость для электронных сигарет (e-liquid, жижа, джус) не содержит табака, но почти всегда имеет в своем составе ароматизаторы, никотин и другие химические вещества, вызывающие привыкание.
- Электронные сигареты бывают разных форм и размеров. Популярная сигарета JUUL выглядит как USB-флеш-накопитель. Некоторые устройства трудно отличить от обычных предметов.
- Жидкость находится в сменных капсулах. В одной капсуле JUUL находится столько же никотина, что и в целой пачке сигарет. Парение JUUL часто называют джулингом.



*Типы электронных сигарет*

### Как никотин влияет на подростков?

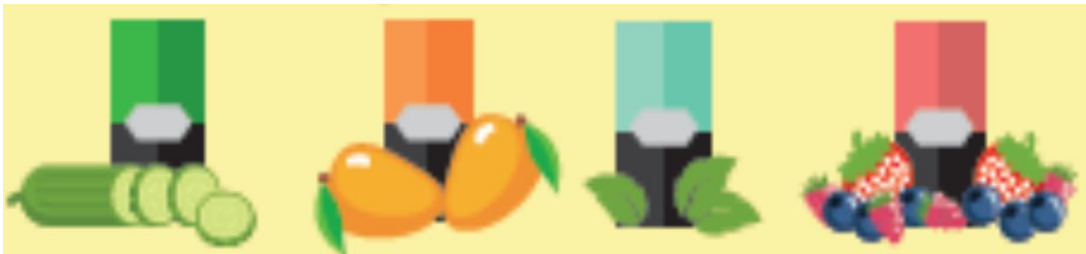
- Никотин вызывает сильное привыкание, особенно у подростков.
- Никотин воздействует на химические процессы в подростковом мозге. Он ухудшает память и концентрацию внимания, что негативно отражается на учебе.
- Использование электронных сигарет часто приводит к табакокурению.

## Каковы риски вейпинга?

- Состав жидкости не регулируется стандартами, и долгосрочные последствия курения электронных сигарет не изучены.
- Аэрозоль может содержать вредные химические вещества, ароматизаторы и тяжелые металлы. Употребление некоторых веществ связано с повышенным риском рака и заболеваний легких.
- Попадание жидкости в пищеварительный тракт, на кожу и в глаза может вызвать отравление у детей и взрослых.

## Почему электронные сигареты так популярны среди молодежи?

Подросткам нравится сладкий вкус пара электронных сигарет. Производители электронных сигарет — некоторые из них принадлежат табачным компаниям — разрабатывают привлекательные для детей товары, вызывающие привязанность. Сотни фруктовых и десертных жидкостей для электронных сигарет безобидны только на первый взгляд.



*Капсулы JUUL с разными вкусами*

## Что делать родителям?

- Ознакомьтесь с информацией о популярных среди молодежи электронных сигаретах и других устройствах.
- Беседуйте с детьми о рисках вейпинга.
- Выясните у ребенка, что он знает о вейпинге и парят ли его друзья.
- Поддерживайте открытый диалог.
- Постарайтесь не критиковать ребенка, но донести до него свои опасения в отношении вейпинга.

## Где найти дополнительную информацию?

- Ресурсы, в частности, советы родителям, имеются на сайте [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health). Введите в поисковом окне **e-cigarettes**.