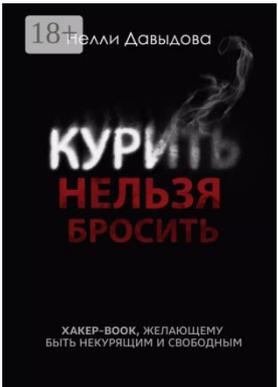


«Чем вреден вейп (электронные сигареты) для здоровья человека».

Прошло более десяти лет с тех пор, как электронные сигареты впервые попали на полки магазинов. За указанный период электронные сигареты претерпели много изменений и превратились в настоящий культ. Появились вейпы - электронные устройства, создающие пар, предназначенный для вдыхания. Они стали не просто заменителем сигарет, но и стильным аксессуаром, стимулирующим у людей отказ от курения. Однако последние исследования показали, что электронные сигареты не только не безопасны, но и могут привести к летальному исходу!!! С одной стороны, это изобретение позволяет заядлым курильщикам «дымить» везде, где им вздумается, невзирая на запреты. Но вот с другой стороны, есть достоверные данные о том, что они наносят не меньший, а в некоторых случаях и больший вред здоровью как самого курящего, так и окружающих его людей.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об опасности вейпов. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Давыдова, Нелли. Курить нельзя бросить : хакер-воок / Нелли Давыдова. – 2021. – 110 с.</p> <p>Чтобы бросить курить, не нужно бросать курить. Интересно, как это? И задумывались ли вы, почему заменители сигареты и сила воли не дают результата или помогают лишь на время? Ответ на эти вопросы вы найдёте в книге «Курить нельзя бросить». И вот ещё хорошая новость: если вы курили, бросали, а потом снова срывались, то эта книга точно для вас. Вы не безнадежны! В книге автор разбирает шаблоны мышления, токсичные убеждения, страхи, привязывающие к сигарете, лишаящие энергии, красоты, здоровья...</p> <p>Книга в формате «печать по требованию», срок изготовления 96 часов с момента заказа https://www.wildberries.ru/catalog/50886970/detail.aspx</p>
	<p>Дзидзария, Александр. Что происходит с организмом во время курения? Кальян, вейп, айкос, стики, сигареты. Разбор врача : подкаст / Александр Дзидзария. – 2023. – 22 мин. 55 сек.</p> <p>Александр Дзидзария - заведующий отделением онкоурологии и онкогинекологии, хирург-онколог, андролог, уролог рассказывает о вейпах, сигаретах и т.д.</p> <p>Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес после регистрации в библиотеке: https://www.litres.ru/podcast/aleksandr-dzidzariya/chto-proishodit-s-organizmom-vo-vremya-kureniya-kalya-69450088/</p> <p><i>P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.</i></p>
	<p>Звягин, В. И. Бросай курить : САМОкодирование по системе СОС / Владимир Звягин. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. - 187, [5] с., [8] л. цв. ил. - (Сознательно Опосредованное Самовнушение).</p> <p>Автор - известный психотерапевт, автор уникального, психологического ноу-хау, с помощью которого любой нормальный человек получает возможность легко, в домашних условиях освободиться от самых различных форм дурных привычек. Происходит это за счёт особого вида самовнушения, которое в этой методике называется САМОкодированием. В настоящей книге подробно разъясняется, как легко и спокойно происходит избавление от никотинизма, независимо от стажа и частоты курения.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: https://www.litres.ru/book/vladimir-zvyagin-17914534/brosay-kurit-samokodirovanie-po-sisteme-sos-66035642/</p>



Лобжанидзе, Ф. Достучаться до сердца : советы кардиолога, которые спасут жизни / Фаина Лобжанидзе. - Москва : Комсомольская правда, 2023. - 255 с. : ил.

В книге кардиолога Фаины Лобжанидзе собраны реальные истории пациентов кардиологического отделения, на примере которых вы сможете разобраться в вопросах сердечного здоровья. Как распознать инфаркт и есть ли жизнь после? Факторы риска: от гипертонии до наследственности. Что бы такое съесть, чтобы не болеть? Действительно ли алкоголь в малых дозах идёт только на пользу? Почему сахарный диабет - это диагноз для кардиолога? Чем опасна одышка и почему вейп не лучше сигарет?

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/faina-lobzhanidze/dostuchatsya-do-serdca-sovety-kardiologa-kotorye-spasut-69185071/>



Малов, Юрий Александрович. За кулисами табачного бизнеса : от индейской трубки до электронной сигареты : [16+] / Юрий Малов. - Москва : Грифон, 2020. - 158, [1] с.

Практика употребления табака так глубоко пустила корни в современной жизни, что говорить о полном отказе от курения в ближайшее время какой-либо значительной части населения земного шара просто нереально. Об истории традиции производства и потребления табака на богатом историко-культурном материале рассказывает автор этой книги.

22 ноября 2019 года было подписано распоряжение об утверждении антитабачной концепции, предусматривающей снижение к 2035 году числа курильщиков среди взрослого населения страны до 21% (по официальным данным, в РФ на 31 декабря 2018 года зафиксировано 29% курильщиков среди взрослого населения). Надеемся, что эта книга тоже поможет читателям избавиться от пагубной привычки.



Радио «Комсомольская правда». Курение вейпов также опасно, как и сигарет : подкаст / Радио «Комсомольская правда». – 2023. - 3 мин. 23 сек.

Учёные доказали вред электронных сигарет. Повреждение ДНК клеток организма человека от вейпов оказалось сопоставимым с эффектом от сигарет.

Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/podcast/tvorcheskiy-kollektiv-programmy/kurenie-veypov-takzhe-opasno-kak-i-sigaret-68888133/>

P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.

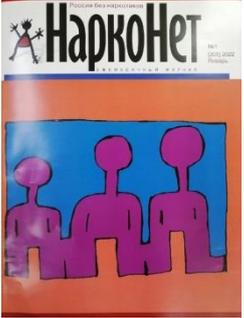


Скворцова, Елена Сергеевна. Электронные сигареты в современном мире : Информационно-просветительская брошюра / [Е. С. Скворцова, М. М. Мамченко] ; Мин-во здравоохранения РФ, ФГБУ Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения Минздрава России, Центр мониторинга вредных привычек среди детей и подростков. - Москва : РИО ЦНИИОИЗ МЗ РФ, 2019. - 20 с. : ил., цв. ил.

История создания электронной сигареты насчитывает уже почти 100 лет. Первым прообразом современной ЭС был «электрический вапорайзер», который изобрёл Джозеф Робинсон в 1927 году для вдыхания лекарственных препаратов на основе подогрева. После Д. Робинсона были зарегистрированы ещё сотни патентов на подобные устройства, но широкого распространения они не получали.

В 2000 году Всемирная Организация Здравоохранения начала активную борьбу с курением табака среди населения.

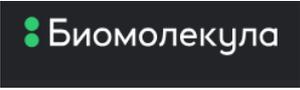
Статьи в периодических изданиях

	<p>Бокова, Е. А. Ароматный яд вейпов / Е. А. Бокова // НаркоНет. - 2022. - № 1. - С. 16-23 : ил.</p> <p>На You Tube-канале Городского экспертно-консультативного совета родительской общественности врач-терапевт Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора Е. А. Бокова прочитала лекцию для родителей о «сладком дыме». Аксиомой является утверждение, что курение вредит здоровью. А новые формы употребления никотина и никотиносодержащих веществ, бестабачных девайсов, парение – всё это тоже относится к курению. Безопасных форм курения не существует.</p>
	<p>Вред электронных сигарет // НаркоНет. - 2022. - № 5. - С. 3 : ил.</p> <p>Использование е-сигарет в 3 раза повышает вероятность того, что человек начнёт курить обычный табак. Про электронные сигареты обычно говорят, что они помогают бросить курить, что они более безвредны, чем обычные сигареты, потому, что в е-сигаретах нет канцерогенных веществ. Так ли это?</p>
	<p>Демидова, О. Чем заменить сигарету? / О. Демидова // Здоровье. - 2015. - № 12 (722). - С. 101 : фот.</p> <p>О том, чем можно заменить традиционные сигареты для того, чтобы снизить риск для здоровья.</p> <p>Журнал можно прочитать во Дворце книги</p>
	<p>Добровидова, О. О здоровье не парьтесь : правда ли, что электронные сигареты безопаснее обычных? / О. Добровидова // GEO. - 2018. - № 5. - С. 36-43 : цв. рис.</p> <p>Специалисты Всероссийского научно-исследовательского института табака, махорки и табачных изделий считают, что к 2025 году электронные сигареты и другие табачные инновации займут 30-35% рынка. Автор статьи пытается разобраться, что если каждая третья доля никотина вскоре будет поступать из вейпа, то действительно ли возможно курение без вредных последствий?</p>
	<p>Комаров, С. М. Судьба сигареты / С. М. Комаров // Химия и жизнь - XXI век. - 2018. - № 10. - С. 34-41 : фот., рис.</p> <p>Кандидат физико-математических наук С. М. Комаров рассказывает об истории табака, почему возникает зависимость от никотина, чем опасен дым от сигарет и смогут ли в ближайшее время изобрести новые способы и устройства для потребления «чистых сигарет». Об истории курения, а также изобретении, вследствие научно-технического прогресса, новых способов и устройств для потребления никотина.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://hij.ru/read/17515/</p>
	<p>Костромичёва, И. И дым от вейпа нам не сладок... Опасности новой субкультуры / И. Костромичёва // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2016. - № 10. - С. 22-24 : 3 фот.</p> <p>Вейпинг (от англ. to vapoar - «пускать пар»), часто его ещё называют вайпингом, или раскуривание электронной сигареты (электронного кальяна), в последнее время довольно популярное развлечение у молодёжи. На улицах городов, в скверах и парках можно видеть всё больше юношей и девушек, обильно пускающих пар. Как грибы после дождя появляются вейп-бары и вейп-шопы, формируется мода на такое времяпрепровождение. Негативных отзывов о новом увлечении как-то не слышно. Хотя ситуация куда тревожнее, чем пытаются её представить лобби вейпинга, позиционируя его как нечто стильное, лёгкое, ультрасовременное и даже полезное для здоровья.</p> <p>Отрывок из статьи можно прочитать здесь</p>

	<p>https://lib.rucont.ru/efd/550168/info</p> <p>Марон, Д. Ф. Безвредны ли электронные сигареты? / Д. Ф. Марон // В мире науки. - 2015. - № 3. - С. 108-109 : 1 рис.</p> <p>В статье автор делает вывод, что электронные сигареты могут быть вредны для здоровья даже при том, что никакого табака в них нет. Содержащийся в них никотин вызывает привыкание, и это одна из причин, по которой эксперты в области общественного здравоохранения выражают обеспокоенность в связи с их быстро растущей популярностью. Электронные сигареты могут побудить бросивших курить вернуться к старой привычке, а также могут заинтересовать подростков. Таким образом, автор призывает быть осторожным с использованием электронных сигарет и учитывать их потенциальную опасность для здоровья.</p>
	<p>Мотыляев, А. Сигарета к сигарете, дым под лампой... / А. Мотыляев // Химия и жизнь - XXI век. - 2016. - № 9. - С. 63 : рис.</p> <p>Казалось бы, после изобретения электронных сигарет, в которых ничего не горит и, стало быть, нет вредных продуктов сгорания органики, курильщики избавились от опасностей. Теперь они могут вдыхать чистый никотин и наслаждаться его наркотическим действием. Исследования учёных дыма от электронной сигареты позволили определить - откуда берутся вредные вещества и как они влияют на организм курящего человека.</p>
	<p>Сидоров, В. Курить нельзя бросить / В. Сидоров // Будь здоров!. - 2017. - № 9. - С. 51-55 : 3 фот.</p> <p>В статье рассматриваются плюсы и минусы электронных сигарет в сравнении с обычными.</p> <p>Журнал можно прочитать во Дворце книги</p>
	<p>Таранова, С. Электроника против табака / София Таранова ; коммент. Юрий Сиволап // Здоровье. - 2011. - № 9. - С. 72-73 : фот.</p> <p>Что такое электронная сигарета со вкусом шоколада, вишни, ванили – мостик к здоровой жизни или просто модный вид курения? Аргументы против и за электронной сигареты вы найдёте в этой статье.</p> <p>Журнал можно прочитать во Дворце книги</p>
	<p>Тришина, С. А. «Вейп» равно «вред» / С. А. Тришина // НаркоНет. - 2023. - № 4. - С. 4-12 : ил.</p> <p>Статья подготовлена по материалам лекции «Как разговаривать с подростком о вреде электронных сигарет» специалиста, медицинского психолога Центра профилактики зависимого поведения МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения Москвы С. А. Тришиной.</p> <p>Тема использования вейпов на сегодняшний день, к сожалению, становится злободневной для подростков. Это новый формат курения, молодых людей привлекают и дизайн, и компактные размеры, и форма, которая упрощает сокрытие такого приспособления.</p> <p>В статье подробно рассказывается, почему вейпы и их пар вредны для здоровья самих курящих и окружающих, как понять, что ребёнок курит, как нужно говорить с ним о вреде курения, как защитить подростка в обществе от «вейпинга», можно ли обратиться куда-то за помощью к специалистам.</p> <p>Автор приводит интересные и необычные примеры ранее случившихся ситуаций (одноклассник отдал своему другу вейп за денежный долг!), рекомендует, как и какой найти выход, как вести себя взрослым - родителям, педагогам.</p> <p>Статью можно прочитать здесь</p>

	<p>Фадеева, О. П. Распространение «электронного курения» в студенческой среде : причины и последствия / О. П. Фадеева // ЭКО. - 2023. - № 9. - С. 155-172.</p> <p>В статье авторы приводят результаты социологического исследования курительных практик, проведенного на основе полуструктурированных интервью со студентами новосибирских вузов. Исследование показало, что вейпинг стал популярным средством формирования никотиновой зависимости у молодежи и сильно изменил традиционные практики курения, сделав их более доступными, но потенциально не менее вредными для здоровья. Эмпирическую базу составили 20 интервью, проведенных весной 2023 года со студентами новосибирских вузов.</p>
	<p>Хуторецкий, В. М. Электронный дым / В. М. Хуторецкий // Химия и жизнь - XXI век. - 2020. - № 2. - С. 14-19 : фот.</p> <p>Когда вред табакокурения стал не то чтобы очевидным, это-то случилось давно, но общественно неприемлемым - суды стали удовлетворять многомиллионные иски родственников умерших от курения к производителям табака и его рекламы, - тогда-то и появились электронные сигареты. По идее это был способ удовлетворить пристрастие к никотину без вредных последствий курения самого табака, а затем и бросить курить совсем. Той же самой цели служат давно используемые никотиновые наклейки и жевательные резинки, ведь сам никотин в разумных дозах почти безвреден, хотя и вызывает зависимость. Так ли это?</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://hij.ru/read/issues/2020/february/26998/</p>
	<p>Шульга, О. Вейпы предложено «уравнять в правах» с обычными сигаретами / О. Шульга // Российская Федерация сегодня. - 2019. - № 5. - С. 76-79 : цв. фото.</p> <p>В 2019 году борьба с курением в России, возможно, выйдет на новый уровень. В апреле Правительственная комиссия по профилактике правонарушений поддержала предложение Минздрава о едином регулировании оборота электронных и обычных сигарет. В то же время на рассмотрении Госдумы уже находится сразу несколько инициатив парламентариев, содержащих такую норму.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://www.pnp.ru/social/veypy-predlozhenno-uravnyat-v-pravakh-s-obychnymi-sigaretami.html</p>
	<p>Яковлева, Т. Электронные сигареты. Запретить нельзя разрешить / Т. Яковлева // Здоровье. - 2020. - № 1/2 (763). - С. 42-47 : фот.</p> <p>В статье автор рассказывает о том, что производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как средство отказа от курения и лечения табачной зависимости. Однако нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Электронные сигареты содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены. Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами, заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://all-journals.com/zhurnaly/o-zdorove/255-zdorove-1-2-yanvar-fevral-2020.html</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «Вейп: что это такое, какой вред несет курение электронных сигарет» на сайте РИА Новости https://ria.ru/20230126/veyp-1847654101.html</p> <p>Из-за роста популярности курения вейпов среди школьников сегодня</p>

	<p>обсуждается вопрос о запрете продаж электронных сигарет в России. Что такое вейп, чем отличается от табачных изделий, вызывает ли привыкание и чем опасен для здоровья организма, помогает ли вейпинг бросить курить – мнения экспертов в материале РИА Новости.</p>
 <p>ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</p>	<p>Статья «Принят закон о запрете продажи вейпов несовершеннолетним» на сайте Государственной Думы РФ http://duma.gov.ru/news/56834/</p> <p>«Это вопрос здоровья наших детей», - отметил Председатель Государственной Думы Вячеслав Володин. Авторами инициативы стали руководители и представители всех фракций - более 400 депутатов. Закон принят 11 апреля 2023 г. В нём отмечено, что в жидкостях для вейпов содержатся тяжёлые металлы, другие химические вещества, попадание которых в организм в несколько раз повышает риск развития злокачественных новообразований. Токсичные пары вейпов способствуют образованию рубцов на легких и сужению передних путей.</p>
 <p>ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ ГБУЗ «Центр общественного здоровья и комплексной профилактики Ульяновской области»</p>	<p>Статья «Вейпы. Курение и парение. Есть ли разница?» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области http://www.ocmp73.ru/novosti/novosti/6664-vejpy-kurenie-i-parenie-est-li-raznitsa-otvechaet-vrach-psikhiatr-narkolog-darya-sabaeva#</p> <p>О вреде курения сейчас знают все, но тема альтернативных форм доставки никотина остаётся дискуссионной. Одно можно сказать точно - вейпы нашли своего потребителя и приобрели широкую распространённость. Электронные сигареты, вейпы, IQOS, кальян – все эти новые формы доставки никотина принято считать менее опасными, чем сигареты с табаком. Справедливо ли это мнение? Отвечает врач психиатр-нарколог Дарья Сабаева.</p>
 <p>СВЕТЛЫ ШЛЯХ</p>	<p>Статья Оксаны Гейбович «Электронные сигареты: запретить нельзя разрешить» на сайте редакции газеты «Светлы шлях» https://www.shliah.by/news/obshhestvo/news31134.html</p> <p>В последние годы в Беларуси набирает популярность вейпинг. Многие производители утверждают, что электронные сигареты – безопасная альтернатива традиционным сигаретам. Но так ли это на самом деле? Курильщики переходят на вейп в надежде со временем избавиться от привычки или уменьшить вред для своего организма. Особенно тревожит то, что вейпинг «молодеет» - электронные сигареты пробуют дети даже младшего школьного возраста. Во всех нюансах модного увлечения помогла разобраться врач-нарколог Ирина Турновская.</p>
 <p>ГБУЗ СО «ЦГБ №2» Больница основана в 1906 году</p>	<p>Статья «Коварный пар: почему курение вейпов наносит серьезный удар по легким» на сайте ГБУЗ СО «ЦГБ № 2» https://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai/patients/news/205476</p> <p>Электронная сигарета, она же парогенератор, она же вапорайзер, она же вейп. Как ни назови, риск один: получить самые тяжёлые последствия для здоровья. И самое страшное, что эти устройства попадают в руки детям. Хотя по закону продажа несовершеннолетним запрещена. О вреде подобных девайсов мы поговорили с главным внештатным наркологом Министерства здравоохранения Свердловской области, членом Общественного Совета при ГУ МВД по Свердловской области Олегом Валентиновичем Забродиныным.</p>
 <p>Здоровье</p>	<p>Статья «Электронные сигареты» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/elektronnye-sigarety/</p> <p>Китайский фармацевт Хон Лак наверняка знал о коварном свойстве никотина. Потеряв отца, умершего от рака лёгких, и будучи заядлым курильщиком, он решил найти способ его доставки в организм, исключив процесс горения табака. Тем самым обезопасив курящих от</p>

	<p>всех образующихся в это время вредных веществ. После долгих экспериментов, в 2003 г. Хон Лаг запатентовал первую электронную сигарету, а точнее – ЭСДН, электронную систему доставки никотина, которая должна была обезопасить таких же, как и он, курильщиков от вдыхания продуктов горения табака. В 2014 году свою позицию по отношению к ЭСДН сформулировала Всемирная Организация Здравоохранения, приравняв электронные сигареты к обычным. То есть, распространив на них все существующие запреты.</p>
	<p>Статья «Что такое вейпы и насколько они опасны для здоровья: почему в России хотят ограничить использование вейпов?» на сайте «Лента.ру» https://lenta.ru/articles/2022/09/09/vaping/</p> <p>Ежедневно на улицах можно увидеть людей, выдыхающих облака пара с помощью специальных устройств, которые получили название вейпов, или электронных сигарет. Они бывают разного дизайна и размера - в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Изобретение понравилось людям. В результате появился новый вид курильщиков, которые вместо обычных сигарет курят электронные и считают их безопасной альтернативой. Более того, как это ни парадоксально, часто на вейпы переходят люди, которые с их помощью надеются бросить курить.</p> <p>Взрывы вейпов во время их использования по назначению - не редкость. Об очередном инциденте сообщалось 27 июня 2022 года - электронное устройство взорвалось рядом с лицом 13-летнего жителя Московской области. Ребёнка экстренно госпитализировали. Несколько недель ранее аналогичный случай произошёл в Екатеринбурге.</p>
	<p>Статья «Спасибо, что живой: польза или вред электронных сигарет» на сайте «Биомолекула» https://biomolecula.ru/articles/spasibo-chno-zhivoi-polza-ili-vred-elektronnykh-sigaret</p> <p>В этой статье авторы попытались разобраться в том, насколько опасны (и опасны ли вообще) электронные сигареты. Иными словами, стоят ли того якобы более «чистый» состав и многообразие вкусов? Читайте соображения по этому поводу, основанные на детальном рассмотрении химических превращений и оценке влияния на человеческий организм основных компонентов жидкостей для «парения».</p>
	<p>Статья «Не дай себя обмануть: безопасны ли электронные системы доставки никотина» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области http://www.ocmp73.ru/novosti/meropriyatiya/124-2023/6602-ne-daj-sebya-obmanut-bezopasny-li-elektronnyye-sistemy-dostavki-nikotina-ulyanovskim-studentam-rasskazal-glavnyj-psikhiatr-narkolog-ulyanovskoj-oblasti-mikhail-belyankin</p> <p>По словам главного психиатра-нарколога Ульяновской области Михаила Белянкина, пристрастие к никотину сокращает жизнь примерно на 10 лет. Исследования показали, что 70-80% курильщиков умирает от онкологии или сердечно-сосудистых заболеваний. Курение - фактор риска инфаркта и инсульта, заболеваний органов пищеварения (рак губ, языка, глотки, гортани, пародонтит, хронический гастрит и др.), нарушений работы центральной нервной системы (снижение интеллекта, памяти, внимания, работоспособности и др.), половой функции (никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин бесплодия).</p>