

Вейпы и электронные сигареты: как обсудить с подростком опасность, риски и последствия

Сегодня сложно представить подростка, который ни разу не видел вейп или не слышал о нём от сверстников.

Для многих родителей эта тема становится источником тревоги:

- Как вовремя заметить проблему?
- Как поговорить с ребёнком, не спровоцировав конфликт?
- И главное — как уберечь его от опасного увлечения?

Проблема вейпинга — не просто «очередная мода» или «временное увлечение». Это серьёзный вызов для современного родителя, требующий внимательного и вдумчивого подхода. Здоровье — это то, что нельзя купить или вернуть, но можно и нужно защищать каждый день.

Вместе с нашим экспертом — врачом-педиатром Анастасией Евстигнеевой, мы подготовили полезные карточки, которые ответят на главные вопросы: что такое вейпы, чем они опасны и как выстроить диалог с подростком о рисках, которые они несут.

Сохраняйте, чтобы не потерять!

СИМПТОМЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМ



Пониженная память, влажный кашель, снижение физической активности, одышка — все это признаки возможного вреда вейпинга. Родителям важно замечать изменения в состоянии ребенка и вовремя реагировать.



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ВЕЙПОВ?



Родителям нужно говорить о вреде вейпов с раннего возраста, быть вовлеченными в жизнь ребенка, знать его друзей и окружение. Личный пример — один из самых важных факторов.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ ВЕЙПЫ?



Главная причина — социальное давление и желание быть частью микрогруппы, где все курят. Подростки ценят одобрение сверстников и боятся быть исключенными из компании.



ВАЖНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ И ПОДДЕРЖКИ



Общение, поддержка и пример здорового образа жизни помогают подросткам избегать вредных привычек. Чем раньше родители начнут разговор о вреде вейпов, тем больше шансов защитить здоровье ребенка.



ПОСЛЕДСТВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕЙПОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Основная опасность — развитие заболеваний легких и дыхательной системы, таких как липоидная пневмония, которая плохо поддается лечению. В международной классификации болезней выделена болезнь вейпинга, которая может возникнуть даже после одной затяжки и требует длительного лечения.



ВЕЙП — ЧТО ЭТО И КАК ЭТО ФУНКЦИОНИРУЕТ



Вейпы представляют собой устройства, предназначенные для превращения жидкостей, содержащих никотин в пар, который вдыхается человеком. Процесс использования таких устройств называется вейпингом. Они популярны среди молодежи и подростков благодаря отсутствию запаха табака и высокой скрытности, что позволяет использовать их практически в любом месте без особых затруднений.



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОПАЛ В ТАКУЮ СРЕДУ?



Поддержать ребенка, помочь ему изменить окружение, найти увлечения и активно общаться. Важно показывать пример здорового образа жизни и вместе обсуждать вред вейпов.



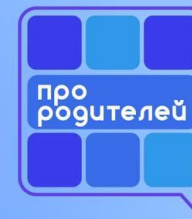
ОПАСНОСТИ ВЕЙПОВ: КАК ОНИ ВРЕДЯТ ОРГАНИЗМУ



Вейпы оказывают три вида вреда:

- вызывают воспаления дыхательных путей из-за раздражающих веществ
- способствуют развитию никотиновой зависимости, которая приводит к кратковременному ощущению счастья и последующей апатии
- нарушают деление клеток и очищение дыхательных путей, повышая риск инфекций.





**ЕВСТИГНЕЕВА
АНАСТАСИЯ**

врач-педиатр

**ВЕЙПЫ И ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ:
КАК ОБСУДИТЬ С ПОДРОСТКОМ
ОПАСНОСТЬ, РИСКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

