



**Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека**

**Территориальный отдел
Управления
Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Нижегородской области в
Автозаводском, Ленинском районах
города Нижнего Новгорода
и Богородском районе
603004
г. Нижний Новгород,
пр. Ильича, 3
Тел/факс (831) 295-85-01
Email: fy080@mts-nn.ru**

В управление общего образования
администрации Автозаводского района
города Нижнего Новгорода

Начальнику управления общего
образования администрации
Автозаводского района города
Нижнего Новгорода
Кулагиной Наталье Юрьевне

№ 52-27/44-5774 -2018 от 24.10.2018

«Информация для размещения на сайтах»

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в Автозаводском, Ленинском районах города Нижнего Новгорода и Богородском районе направляет Вам информацию о влиянии на здоровье подростков электронных сигарет и энергетических напитков, для размещения на сайтах школ, в связи с участвовавшими обращениями родителей школьников с просьбой дать разъяснения по данному вопросу (см. Приложение №1).

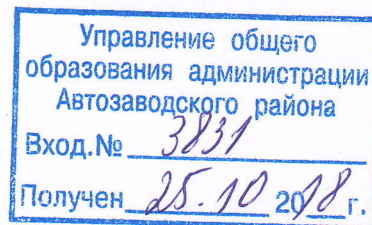
М.М. Назарова
для работы с ОУ
Кулагиной

Зам.начальника ТО

Учас-

М.М. Назарова

2957085
Веселова



Влияние на здоровье подростков электронных сигарет.

В состав электронной сигареты входят: картридж с никотином или с его заменителем, ультразвуковой распылитель, который создаёт пары, датчик воздушного потока, электронный чип, литиевый аккумулятор, заменяющий усилия лёгких и светодиод, создающий иллюзию тления. Никотиновая жидкость или жижа включают в себя: медицинский никотин, глицерин и пропиленгликоль.

Никотин – фактически самое вредное вещество в составе жидкости для электронной сигареты, он признан наркотическим веществом сильного психотропного действия.

Vape в переводе с английского означает пар. В современной тавтологии курение электронных сигарет называется парением или вейпинг. По мнению медиков и учёных, при парении, зачастую, курильщику не хватает привычного табачного дыма, и он увеличивает дозировку «жижи» или самостоятельно приготавливает «жижу» из покупных ингредиентов.

Парение может вызвать ухудшение самочувствия, нарушает функцию системы кровообращения подростка, ослабляет иммунитет, ухудшает репродуктивную функцию, может возникнуть мышечная слабость, близорукость и т.д.

Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного не привычной формой доставки никотина. Поэтому раннее употребление электронных сигарет, прежде всего, негативно сказывается на лёгких, печени, сердечнососудистой и нервной системе. У подростка возникают первые признаки одышки, мучает кашель, повышается или понижается давление, происходит спазм сосудов.

Никотиновые жидкости негативно сказываются на слизистой оболочке бронхов и трахеи. Вслед за этим появляется удушливый кашель, а также может появиться астма, пневмония и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

При длительном курении у курильщика сильно страдает печень, т.к. никотин наносит большой урон печени и печеночным сосудам. Вследствие чего может развиваться холецистит, цирроз, камни в желчном пузыре и другие побочные болезни.

Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Кислород к тканям и сосудам поступает в замедленном темпе, что приводит к быстрому истощению организма, постоянной слабости. Со стороны центрально-нервной системы ухудшается память, внимание, появляется рассеянность, частые головные боли, раздражительность, равнодушие ко всему происходящему.

При длительном курении интеллектуальное развитие, а также память подростков сильно страдает, т.к. прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность. Из-за частых перепадов настроения у подростков снижается активность, они с меньшим интересом вовлекаются в учебный процесс, от этого они теряют способность к анализу.

Выясняя вопрос, какие сигареты вреднее электронные или обычные, нужно знать наверняка – любое курение наносит вред здоровью.

Даже если электронные сигареты менее вредны, чем обычные, это не значит, что они совсем безопасны.

Эффект, который электронные сигареты оказывают на людей, не изучен как следует, и потенциальный вред для здоровья в долгосрочной перспективе до сих пор остаётся загадкой.

Влияние на здоровье подростков энергетических напитков

Первый энергетик появился в Японии. Страна Восходящего Солнца отличается бешеным ритмом жизни, в которой почти нет места отдыху.

Энергетические напитки, в отличие от обычных прохладительных вод, нельзя употреблять бесконтрольно, без соблюдения дозировки: превышение нормы может привести к приступу гипертонии или скачку уровня глюкозы в крови у людей, страдающих диабетом и гипертонией. В ряде стран, энергетики рекомендованы к продаже не в обычных продуктовых маркетах, а только в аптечной сети.

Утверждение о том, что напиток даёт дополнительную энергию, в корне неверно — он лишь высвобождает собственную энергию организма, что со временем обязательно принесёт негативные плоды. Представьте, что произойдёт, если вы станете нещадно хлестать кнутом уставшую лошадь, принуждая её бежать быстрее. Так и с организмом — со временем он ответит на постоянную стимуляцию бессонницей, упадком сил, раздражительностью и даже депрессией.

Основное действующее вещество — кофеин, стимулирующий умственную активность, для чего вполне достаточно употребить его в количестве 100 мг.

Передозировка кофеином с течением времени вызовет привыкание, а также истощение нервной системы. Человеку потребуются всё большие и большие дозы, чтобы подхлестнуть организм. Следствием может стать тахикардия (учащение сердечного ритма), перевозбуждение и хроническое нарушение сна.

Энергетики стимулируют повышенное мочеотделение, а с мочой из организма уходят ценные микроэлементы, например, калий, необходимый для работы сердечной мышцы.

Опасной является мода среди молодёжи употреблять энергетики вместе с алкогольными напитками. Такая комбинация в разы усугубляет негативное воздействие энергетиков на организм по той причине, что эти два компонента действуют в противофазе: алкоголь угнетает нервную систему, а энергетик подстёгивает. Это приводит к тому, что человек теряет над собой контроль и выпивает алкоголя больше, чем выпил бы без энергетического напитка. Подобное состояние крайне опасно тем, что повышает риск развития алкогольного отравления и потери контроля над собственным поведением.

Если возникла потребность добавить организму бодрости, лучше заварить чашечку ароматного кофе или побаловать себя несколькими кубиками шоколада. Это куда полезнее, чем употребление энергетических напитков. В ответ на это, благодарный организм выработает нужную порцию серотонина — «гормона радости». Ну а жажду лучше и полезнее всего утолять свежевыжатыми фруктово-овощными соками или столовой минеральной водой.