**Влияние электронных сигарет на организм.**

На сегодняшний день среди молодого поколения модно курить уже не простые сигареты, а электронные. Молодые курильщики в защиту электронных сигарет акцентируют внимание на том, что в них нет пепла и неприятного запаха, вредных смол, а значит они абсолютно безопасны для здоровья. В большинстве случаев доказано, что попробовав однажды электронную сигарету подросток «приобретает» **никотиновую зависимость**, постепенно переходя с электронных сигарет на обычные.

**Никот**ин – самое вредное вещество в составе жидкости для электронной сигареты, он признан наркотическим веществом сильного психотропного действия. Пропиленгликоль и глицерин являются связующими веществами, представленных в виде спиртовых добавок. При этом пропиленгликоль способствует быстрой доставке вдыхаемого пара в лёгкие, а глицерин оказывает влияние на густоту и насыщенность пара. Парение может вызывать ухудшение самочувствия, нарушает функцию системы кровообращения, ослабляет иммунитет, ухудшает репродуктивную функцию. При парении, для пассивного курильщика, находящегося рядом, вдыхаемые никотиновые пары попадают в кровь и оседают на стенках сосудов.

**Курение электронных сигаре**т – самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного непривычной формой доставки никотина в организм. Поэтому раннее употребление электронных сигарет негативно сказывается на лёгких, печени, сердечно – сосудистой и нервной системе. У курящего человека 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, может появиться астма, пневмония, проблемы с желудочно – кишечным трактом.

Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Впоследствии такое состояние приводит к сердечно – сосудистым проблемам, атеросклерозу, ишемии.

Страдают и другие органы курящего человека: ухудшается зрение, обоняния, слуха, вкусовых рецепторов, портятся зубы и приобретают характерный для курящего желтоватый оттенок.

**Психические последствия зависимого поведения.**

Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего. Он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха. снижается стрессоустойчивость, становится более скрытным.

При длительном курении интеллектуальное развитие, а также память курящего сильно страдают, прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность.

**Специалисты напоминают, что лучшая профилактика электронного парения – это предупреждение ребёнка о возможных последствиях и собственный положительный пример.**