

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИК



Тема дня: **Паління** (вейпи, кальяни, тютюн, випарники)

Речовина	<ul style="list-style-type: none">• Нікотин є основною діючою речовиною тютюнової рослини, що належить до нервово-паралітичних отрут.• При спалюванні тютюну виділяється значна кількість шкідливих речовин (наприклад, чадний газ, формальдегід, ацетальдегід).• Тютюновий дим містить прибіл. 4800 відомих речовин; більше 90 з них визнані канцерогенними або мутагенними.• До складу рідин для вейпів входять пропіленгліколь, рослинний гліцерин, ароматичні добавки, іноді нікотин, вода, а також можливі домішки (метали, нітрозаміни, тютюнові алкалоїди).• Базовою речовиною кальянного тютюну є меляса – суміш тютюнового листя, добавок із цукрової тростини та смакових компонентів. Замість тютюну можуть використовуватись трав'яні суміші, каміння Shiazu, гелі або спеціальні рідини.
Форма вживання та ефект	<ul style="list-style-type: none">• Спалювання тютюну в сигаретах, сигарах та курільних трубках із подальшим вдиханням диму.• При нагріванні та випаровуванні рідини в електронних сигаретах, тютюнових нагрівачах та вейпах відбувається вдихання пари; при цьому пара вдихається, як правило, глибше, ніж сигаретний дим.• У кальяні дим, що утворюється, проходить через воду, після чого вдихається через шланг.• Нікотин має два принципово різні напрями дії: стимулюючий та заспокійливий; додаткові ефекти: викид дофаміну, адреналіну та серотоніну; прискорене серцебиття; підвищення артеріального тиску; зниження почуття голоду; звуження судин шкіри; погіршення периферичного кровопостачання; зниження температури шкіри; суб'єктивне відчуття покращення уваги, концентрації та пам'яті, а також зниження рівня стресу, тривожності, невпевненості, нервозності та втоми.
Змішане вживання	<ul style="list-style-type: none">• І алкоголь, і тютюн викликають залежність; при змішаному споживанні ризик для здоров'я та ймовірність розвитку залежності підвищуються. Найбільш уразливими є органи верхнього відділу шлунково-кишкового тракту; при цьому суттєво зростає ризик розвитку онкологічних захворювань.
Правова оцінка	<ul style="list-style-type: none">• Відповідно до Закону ФРН «Про захист молоді» реалізація тютюнових виробів неповнолітнім та їх споживання у громадських місцях заборонено. Це стосується як виробів, що містять нікотин, так і виробів зі зниженим вмістом нікотину, а також електронних сигарет та кальянів. Реалізація зазначених товарів неповнолітнім через торгові автомати або інтернет-торгівлю також заборонена.• На рекламу тютюнових виробів діють повні заборони.• Федеральний закон ФРН «Про захист від впливу тютюнового диму» забороняє паління, а також використання електронних сигарет та систем нагрівання тютюну у громадських будівлях та громадському транспорті.



Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

БУДЬ У КУРСІ: КАЙФ І РИЗИКО

Тема дня: **Паління** (вейпи, кальяни, тютюн, випарники)

Гострі ризики та віддалені наслідки	<ul style="list-style-type: none">• І при курінні, і при вейпінгу в легені потрапляє велика кількість токсичних речовин, які потім поширюються кровоносною системою, викликаючи пошкодження органів. При вейпінгу аерозоль вдихається ще глибше, тому в організм надходить більше шкідливих речовин.• Серед можливих наслідків: подразнення дихальних шляхів, респіраторні захворювання, бронхіальна астма, серцево-судинні хвороби, онкологічні захворювання, підвищений ризик розвитку діабету 2-го типу, хвороби легень (напр. EVALI), погіршення здоров'я зубів, прискорене старіння шкіри, контактні алергії.• Психологічна та фізіологічна залежність.• Пасивне паління також є серйозною загрозою для здоров'я некурців, підвищуючи ризик респіраторних захворювань, зниження функції легень, інфекцій нижніх дихальних шляхів, бронхіальної астми та запалень середнього вуха.
Профілактика та рекомендації	<ul style="list-style-type: none">• Чим раніше підлітки починають вживати тютюнові вироби, вейпи або інші продукти, що містять нікотин, тим вище ймовірність розвитку залежності.• Інформаційні та консультаційні ресурси (напр. rauchfrei-info.de)• Тест «Що ти знаєш про нікотин?» https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin• Важливо, щоб близькі люди займали чітку позицію та спілкувалися з підлітками відкрито і без докорів, допомагаючи їм сформувати власне критичне ставлення.
Статистика	<ul style="list-style-type: none">• У Німеччині палять загалом 20,1 % людей віком від 18 років.• Серед підлітків віком 12 – 17 років частка курців становить 6,8 %.• Серед молодих дорослих віком 18 – 25 років частка курців становить 26,3 %.• Дослідження показують: близько 19 % усіх онкологічних захворювань у Німеччині пов'язані з палінням.• 2025 року рівень споживання електронних сигарет становить від 2,3 до 4,0 %.• Рівень споживання електронних сигарет серед підлітків збільшився з 1,5 % у 2024 році до 3,9 % у 2025 році.

Ресурси

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (дата доступу: 25.09.2025 р.)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (дата доступу: 25.09.2025 р.)

[BlÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen](#) (дата доступу: 25.09.2025 р.)

[DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use](#) (дата доступу: 04.12.2025 р.)



Цей інформаційний лист розроблений за підтримки Координаційної ради щодо запобігання ризикам м. Лангенхагена.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



STADT
LEHRTE



Region Hannover