

**Методические рекомендации
для проведения информационно-образовательной работы
врачам-педиатрам, медицинским сестрам,
подготовленные руководителем
Центра здоровья молодежи «Феникс» г. Витебска**

Электронные сигареты: за и против



Электронные сигареты или вейпы можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик. Вейпы преподносятся многими производителями как наиболее безопасная альтернатива обычным табачным изделиям, из-за внешнего вида и приятного вкуса «пара», например, ананаса, лимона, кофе и других вариантов, маскирующих никотин.

Уровень продаж электронных сигарет быстро растет благодаря маркетинговым технологиям, где для увеличения продаж, используют лозунги «забудьте о пепле и неприятном запахе», «бросай курить, переходи на вейп» и т.д.

Молодых людей привлекает в них удобство в использовании, возможность дымить прямо в помещении, отсутствие неприятных запахов. Кроме того, большую роль в их быстром распространении играет вейп-культура – сообщество, где молодежь находит поддержку и общение, а само парение воспринимается как дополнительный ритуал. Опытные вейперы включают новичков в свою группу и посвящают в различные тонкости парения, будучи убежденными, что они все делают правильно: отучают от обычного курения, предлагая людям здоровую альтернативу.

Доброжелательная атмосфера в вейп-шопах, организация различных выставок устройств и соревнований по парению – все это привлекает молодежь, нуждающуюся во внимании и в приобщении к определенной социальной группе. В больших городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, ради зрелища, некоторые вейперы выпускают большие клубы дыма и способны сделать из этого развлекательное шоу. Курение начинает восприниматься молодежью как «крутое» занятие, означающее принадлежность к взрослому миру. Производители и рекламные компании стремятся поддерживать эту уверенность, для увеличения своей прибыли. Они внушают, что курение электронных сигарет не так опасно для здоровья, как традиционное курение, так как человек вдыхает в основном ароматизаторы в водяном паре. Часто на упаковках вейпов пишут, что они

содержат 5% никотина, поэтому молодежь считает, что остальные 95% - это вода или пар.

Так ли безвредны электронные сигареты и что мы имеем на самом деле?

Ученые установили, что в выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится около 30 опасных веществ. В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, которая стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе, и часто выявляется несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.

Кроме того термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащееся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а формальдегид оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Согласно данным статистики, в вейп-индустрии создано около 8000 уникальных ароматов для смесей. Являясь раздражителями, они усиливают воспаление дыхательных путей и поражают слизистую оболочку рта. Смеси различаются не только запахами и их концентрацией, но также составом и консистенцией. Густая смесь содержит большее количество глицерина, а насыщенность и густота пара зависят от дозы залитого пропиленгликоля: чем его больше, тем сильнее удар по горлу, однако пара образуется меньше.

Кроме того некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм человека хорошо изучено. Он замедляет развитие интеллекта, плохо влияет на концентрацию внимания и способность к обучению. Никотин, который содержится в жидкостях, вызывает зависимость, а также приводит к развитию онкологии. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина. Если в обычной сигарете есть возможность контроля никотина по количеству выкуренных сигарет, то в электронном устройстве такая возможность отсутствует. Человек может подливать любое количество жидкости в свое устройство. Некоторые электронные сигареты выглядят как флешка, которую можно зарядить от различных устройств, при этом уровень никотина в капсуле сопоставим с целой пачкой сигарет.

Особую опасность создает распространенность солевого никотина. Солевой никотин – это искусственно созданный никотин, сбалансированный по уровню кислотности с организмом человека. Однако солевой никотин быстро ударяет в голову и повышает давление.

Использование одного вейпа несколькими подростками может привести к передачи инфекционных заболеваний, таких как гепатит и туберкулез.

Есть много случаев, когда электронные сигареты взрывались, в связи с перегревом аккумулятора.

Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей легких и сердца, сухость во рту.

В результате напрашивается вывод, что использовать электронное устройство для парения в качестве альтернативы обычным сигаретам совсем не разумно, так как, избавившись от никотиновой зависимости, человек приобретает новую вредную привычку. Сразу эти последствия будут незаметны, и только со временем молодежь поймет всю опасность этого модного увлечения.

Руководитель Центра здоровья молодежи
«Феникс»

Е.В. Воронькова