

*Костюк Екатерина Сергеевна*

студентка

*Покусаева Наталья Васильевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* электронные сигареты (электронные никотиновые доставочные системы, ЭНДС) стали широко распространенным у молодежи альтернативным способом потребления никотина. Однако их влияние на здоровье молодежи остается малоизученной областью. В статье рассмотрены последствия использования электронных сигарет для физического и психического здоровья молодежи, а также меры, которые можно принять для минимизации этих рисков.

*Ключевые слова:* электронные сигареты, здоровье, молодежь, никотин, вред, побочные эффекты, зависимость, легкие, сердце, профилактические меры.

*Введение.*

Электронные сигареты или вейп – это электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем.

В последние годы вейпинг стал популярным среди молодежи, вызывая одновременно восторг и озабоченность общества. Изначально вейпы были представлены как альтернатива традиционным табачным изделиям, с наименьшим вредом для здоровья. Однако понимание последствий использования электронных сигарет все еще остается довольно ограниченным. Молодежь является основной целевой группой для производителей электронных сигарет и, следовательно, подвержена потенциальным воздействиям и рискам, связанным с их

использованием. Вейпинг (потребление электронных сигарет) уже стал модной и распространенной практикой среди молодежи, и изучение его влияния на здоровье становится все более актуальным.

*Цель исследования:* изучение влияние электронных сигарет на здоровье молодежи, методом анкетирования выявление курящих и их понимание последствий курения.

*Гипотеза:* предполагается, что курящая молодежь в своем большинстве знает как электронные сигареты влияют на здоровье, но не понимают, что данная отрасль до конца не изучена и присутствует неизвестность как это может влияет в дальнейшем на здоровье.

#### *Материалы и методы.*

В нашем исследовании приняли добровольное участие 60 студентов, обучающихся на 1 курсе юридического института в Тихоокеанского Государственного Университета (г. Хабаровск, Россия). Среди опрашиваемых было примерно одинаковое количество девушек и парней. Средний возраст составлял: 17–19 лет. Исследования показателей курящей молодежи, по каким причинам они курят и знают ли последствия осуществлялось методом анкетирования, которое позволило проанализировать ответы на вопросы (рис. 1–4). Обработка полученных данных проводилась самостоятельно путем личных подсчетом процентов относительно каждого вопроса. Для математической обработки полученных результатов обоих методов применялся такой показатель, как среднее арифметическое.



Рис. 1

Согласно статистике среди добровольных учащихся на 1 курсе юридического института «Тихоокеанского Государственного Университета» 74% курят электронные сигареты, а 26% не курят.

Электронные сигареты или вейп – это электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем.

Вейп часто называют достойной альтернативой сигарете. Производители спешат уверить, их дым абсолютно безопасен, а вкусовой состав не вызывает привыкания и проблем. Однако уже сейчас электронная сигарета становится опасным атрибутом зависимости.

Состав.

В состав жидкости электронных сигарет входит:

- до 62% пропиленгликоля (бесцветная жидкость с вязкой консистенцией);
- до 35% глицерина (трехатомный спирт со сладковатым привкусом);
- до 3,6% никотина (токсичный алкалоид);
- до 4% ароматизаторов.



Рис. 2

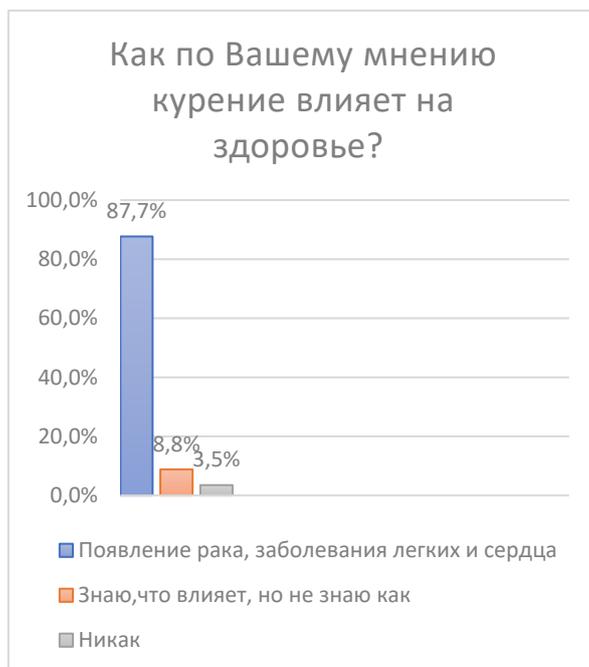


Рис. 3

Согласно статистикам (рис. 2, 3) среди добровольных учащихся на 1 курсе юридического института «Тихоокеанского государственного университета» 100% знает о том, что курение негативно влияет на здоровье (рис. 2) и понимают к каким заболеваниям это может привести (рис. 3)

У заядлых курильщиков электронных сигарет может развиваться «Попкорновая болезнь». Попкорновая болезнь – это заболевание легких, которое связано с ингаляцией микроскопических частиц масел и жиров. Так называется из-за микроскопических участков, напоминающих зерна попкорна, которые обнаруживаются на рентгенограмме легких у пациентов с этим заболеванием. Это заболевание появляется у курильщиков вейпов из-за ингаляции жидкости, содержащей масла или жиры, которые могут привести к воспалению и повреждению легких. Оно может проявиться в форме кашля, затрудненного дыхания, боль в груди и других симптомов, связанных с проблемами легких. Поэтому важно быть осторожным при курении вейпов и использовании продуктов, содержащих масла и жиры, чтобы избежать развития попкорновой болезни. Лучше всего избегать использования продуктов, которые могут содержать потенциально опасные вещества, и следить за составом жидкостей для вейпинга.

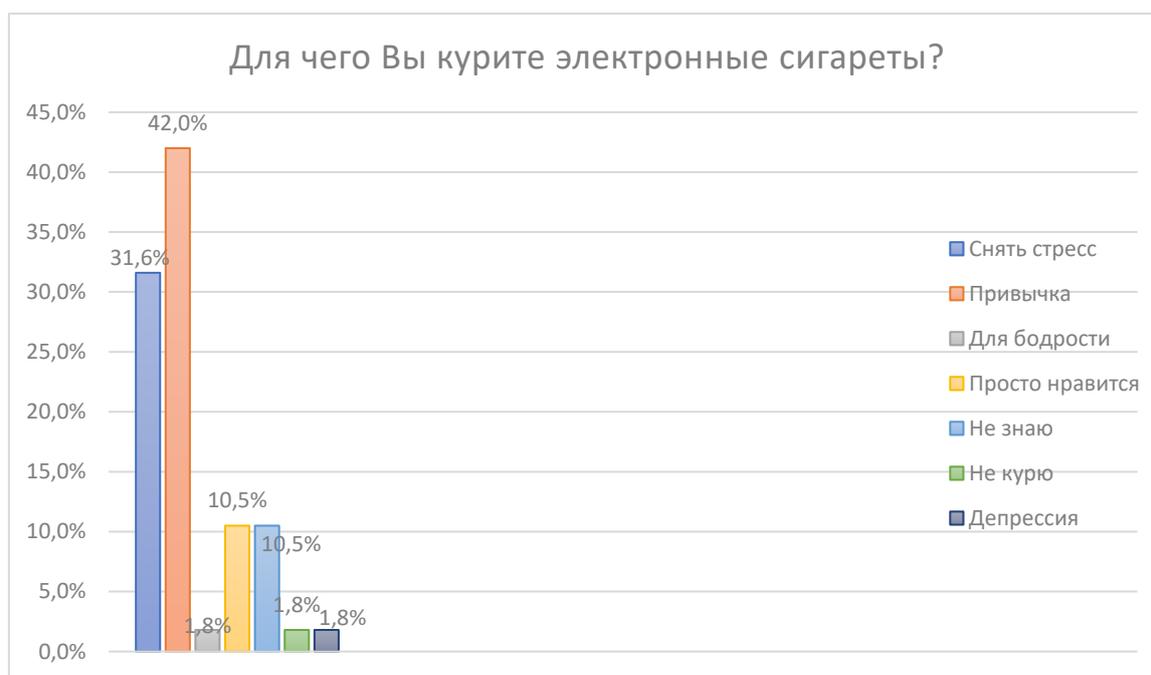


Рис. 4

Согласно статистике среди добровольных учащихся на 1 курсе юридического института «Тихоокеанского Государственного Университета» 42% – привычка, 31,6% – снять стресс, по 10,5% – просто нравится, не знаю и по 1,8% – для бодрости, депрессия и не курят. Из той диаграммы можно сделать вывод, что курение это зависимость.

#### Физическое влияние:

Проведенные исследования показывают, что неконтролируемое потребление электронных сигарет может иметь негативное влияние на различные аспекты физического здоровья молодежи. Вейпинг связан с повышенным риском развития проблем с дыхательной системой, таких как кашель, одышка и бронхит. Использование электронных сигарет также может вызывать воспалительные реакции в организме, что может привести к развитию различных заболеваний легких. Другие возможные последствия включают повышенный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и повреждение клеток, связанное с увеличенным уровнем оксидативного стресса.

#### Психическое влияние.

Наряду с физическими последствиями, электронные сигареты также могут оказывать влияние на психическое здоровье молодежи. Неконтролируемое

потребление никотина при помощи вейпов может вызывать привыкание и зависимость, что может отрицательно сказываться на психологическом состоянии и повысить риск развития психических расстройств. Кроме того, использование электронных сигарет может быть связано с ухудшением качества сна и повышенным уровнем стресса. Также не следует забывать, что электронные сигареты являются устройством повышенной опасности, ведь при неправильном использовании они могут взрываться или воспламеняться.

#### Профилактические меры.

Для минимизации негативных последствий использования электронных сигарет у молодежи необходимо принимать меры профилактики. Важно проводить информационные кампании о рисках, связанных с вейпингом, обучать молодых людей навыкам сопротивления рекламе, а также развивать навыки устойчивого образа жизни и механизмы эмоциональной поддержки для справления с трудностями молодости.

Последствия использования электронных сигарет на здоровье молодежи остаются малоизученной областью. Несмотря на то, что вейпинг может рассматриваться как менее вредная альтернатива традиционным сигаретам, и его потенциальные пользы могут быть реализованы при правильном использовании, необходимо учитывать возможные физические и психические риски, а также принимать меры для их минимизации. Дальнейшие исследования в этой области необходимы для более глубокого понимания влияния электронных сигарет на здоровье молодежи и разработки эффективных мер профилактики связанных рисков.

#### *Список литературы*

1. Менделевич В.Д. Польза и вред электронных сигарет сквозь призму разных терапевтических методологий / В.Д. Менделевич [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-i-vred-elektronnyh-sigaret-skvoz-prizmu-raznyh-terapevticheskikh-metodologiy>

2. Колин Мендельсон Stop Smoking Start Vaping: The Healthy Truth About Vaping [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://caphraorg.net/wp-content/pdf/stop\\_smoking\\_start\\_vaping\\_ebook.pdf](https://caphraorg.net/wp-content/pdf/stop_smoking_start_vaping_ebook.pdf) (дата обращения: 16.11.2021).

3. Прядухина О.В. Как курение влияет на твой организм. Сигареты, кальяны, вейп. Есть ли плюсы в курительных гаджетах? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/podcast/olga-viktorovna-prya/kak-kurenievliyaet-na-tvoou-organizm-sigarety-kalyany-69879867/>

4. Радио «Комсомольская правда» Курение вейпов также опасно, как и сигарет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/podcast/tvorcheskiy-kollektiv-programmy/kurenie-veupov-takzhe-opasno-kak-i-sigaret-68888133/> (дата обращения: 16.02.2023).

5. Малов Ю. За кулисами табачного бизнеса: от индейской трубки до электронной сигареты / Ю. Малов.