

Ревакина Наталья Александровна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВРЕД КУРЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

***Аннотация:** статья посвящена анализу вреда курения электронных сигарет, рассматривая их влияние на здоровье человека и общество в целом. В последние годы использование электронных сигарет стало широко распространенным, особенно среди молодежи. Однако, несмотря на распространенное мнение о их безопасности по сравнению с традиционными сигаретами, исследования показывают, что электронные сигареты содержат множество токсичных веществ, которые могут вызывать серьезные заболевания легких, сердечно-сосудистые проблемы и никотиновую зависимость. Статья также обсуждает необходимость повышения осведомленности о рисках, связанных с использованием электронных сигарет, и призывает к активным действиям по информированию населения о потенциальных последствиях.*

***Ключевые слова:** электронные сигареты, здоровье, никотиновая зависимость, молодежь.*

В последние годы электронные сигареты стали популярной альтернативой традиционным табачным изделиям, привлекая внимание как курильщиков, так и тех, кто стремится бросить курить. Однако, несмотря на распространенное мнение о том, что вейпинг является более безопасным вариантом, чем курение обычных сигарет, растущее количество исследований указывает на потенциальные риски и вред, связанные с использованием электронных сигарет. В этой статье мы рассмотрим негативные последствия вейпинга для здоровья, его влияние на молодежь и общество в целом. Понимание этих аспектов поможет сформировать

более осознанное отношение к выбору между традиционным курением и вейпингом и как с ним бороться.

С увеличением популярности вейпинга начались исследования его воздействия на здоровье, а также обсуждение необходимости регулирования этого рынка. В разных странах были введены различные ограничения на продажу и использование электронных сигарет [5].

Электронные сигареты состоят из нескольких основных компонентов, которые определяют их работу и опыт использования. Жидкость для электронных сигарет – это основа, которая превращается в пар [5].

Никотин – это алкалоид, содержащийся в табаке, который является основным веществом, вызывающим зависимость у курильщиков. В жидкостях для вейпинга никотин может быть представлен в различных концентрациях, что позволяет пользователям выбирать уровень никотина в зависимости от их предпочтений и потребностей.

Разнообразие вкусов в жидкостях для вейпинга значительно увеличилось с момента появления электронных сигарет. Это разнообразие имеет несколько влияний на потребление.

1. Привлечение новых пользователей: яркие и интересные вкусы, такие как тропические фрукты, десерты или сладости, могут привлечь людей, которые не курят, но заинтересованы в новом опыте.

2. Снижение зависимости от табака: для курильщиков разнообразие вкусов может помочь им перейти с традиционных сигарет на вейпинг, предлагая альтернативу с более приятным вкусом.

3. Социальный аспект: вейпинг с различными вкусами стал частью культуры среди молодежи, что создает социальные связи и группы по интересам.

Регулярное употребление никотина приводит к формированию зависимости, как физической, так и психологической. Пользователи могут испытывать симптомы отмены (раздражительность, тревожность, депрессию) при попытке сократить или прекратить потребление. Многие люди, которые начинают использовать электронные сигареты для снижения зависимости от традиционных сигарет,

могут столкнуться с трудностями при отказе от никотина, особенно если они используют жидкости с высоким содержанием никотина [3].

Никотин вызывает учащение сердцебиения и повышение артериального давления, что может увеличить риск сердечно-сосудистых заболеваний, также может приводить к сужению кровеносных сосудов, снижая кровоток и увеличивая нагрузку на сердце.

Пар от электронных сигарет содержит множество химических веществ, включая формальдегид, ацетальдегид, акролеин и другие летучие органические соединения. Некоторые из этих соединений являются известными канцерогенами. Например, формальдегид связан с развитием рака легких и других видов рака. Нагревательные элементы могут выделять тяжелые металлы (например, свинец, кадмий), которые могут попадать в пар и вызывать токсические эффекты.

Долгосрочное вдыхание паров может привести к хроническому воспалению легких, вызывая такие состояния, как бронхит или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Некоторые компоненты пара могут повреждать альвеолы – маленькие воздушные мешочки в легких, что может снизить их функциональность. Долгосрочные последствия использования электронных сигарет еще не полностью изучены, но есть опасения, что они могут способствовать развитию заболеваний легких, аналогичных тем, которые наблюдаются у курильщиков традиционных сигарет.

Электронные сигареты часто доступны в различных вкусах, что делает их более привлекательными для молодежи. Эти ароматизаторы могут маскировать вкус никотина и облегчать его употребление. Производители электронных сигарет активно используют маркетинговые стратегии, направленные на молодежную аудиторию. Яркие упаковки, социальные сети и знаменитости, рекламирующие продукты, создают позитивный имидж, который может способствовать началу курения среди подростков.

В некоторых кругах использование электронных сигарет стало модным, что может побуждать молодежь пробовать их в стремлении соответствовать ожиданиям сверстников. Подростки подвергаются риску формирования зависимости

от никотина. Это может привести к переходу на традиционные сигареты и другим формам курения [4].

Исследования показывают, что курение (включая электронные сигареты) может быть связано с повышенным уровнем тревожности и депрессии у молодежи. Никотин может временно улучшить настроение, но в долгосрочной перспективе он связан с ухудшением психического здоровья [1]. Подростки, которые начинают курить, могут столкнуться с осуждением со стороны родителей и учителей, что может привести к социальной изоляции или конфликтам в семье.

Мозг подростков продолжает развиваться примерно до 25 лет. Никотин может негативно влиять на этот процесс, особенно на области, отвечающие за внимание, обучение и принятие решений [1]. Исследования показывают, что употребление никотина в подростковом возрасте может ухудшить когнитивные функции и память, а также повысить риск развития расстройств внимания. Подростки, которые начинают курить электронные сигареты, могут быть более подвержены риску развития зависимостей от других веществ (алкоголь, наркотики), так как никотин влияет на систему вознаграждения мозга. Во многих странах установлен минимальный возраст для покупки электронных сигарет (обычно 18 или 21 год).

В большинстве юрисдикций реклама электронных сигарет ограничена или полностью запрещена, особенно в СМИ, доступных молодежи. Требования к маркировке продуктов, включая предупреждения о здоровье, становятся обязательными. Ограничения на продажу в определенных местах, таких как школы или общественные места.

Регулирование электронных сигарет продолжает развиваться, отражая растущую озабоченность по поводу их воздействия на здоровье, особенно среди молодежи. Каждая страна принимает меры в зависимости от своих социальных, экономических и культурных особенностей.

Отказ от курения, включая использование электронных сигарет, может быть сложной задачей, но существуют различные программы и ресурсы, которые могут помочь. Многие страны предлагают бесплатные или низкобюджетные

программы по отказу от курения, которые могут включать консультации, поддержку и доступ к медикаментам. Группы поддержки, как онлайн, так и оффлайн, могут предоставить эмоциональную поддержку и советы от людей, которые также пытаются бросить курить. Примером может служить Клуб бросающих курить, который организует встречи и обмен опытом

Обсуждение с врачом или специалистом по зависимости может помочь разработать индивидуальный план отказа от курения, включая назначение медикаментов.

1. Никотинозаместительная терапия (НЗТ):

- пластыри: наклеиваются на кожу и постепенно выделяют никотин в организм, уменьшая симптомы отмены;

- жевательные резинки: позволяют контролировать потребление никотина и помогают справиться с тягой;

- леденцы: также являются формой НЗТ, позволяющей получать никотин без курения;

- ингаляторы: позволяют вдыхать никотин без табачного дыма.

2. Некурительные альтернативы:

- травяные смеси: некоторые люди используют травяные смеси для курения, которые не содержат табака или никотина;

- электронные сигареты без никотина: переход на электронные сигареты с нулевым содержанием никотина может помочь снизить зависимость.

3. Поведенческая терапия:

- работа с психологом или консультантом может помочь изменить привычки и поведение, связанные с курением;

- техники управления стрессом и медитация могут помочь справиться с тягой.

Основная трудность, с которой сталкиваются люди, решившие бросить, заключается в психологической зависимости. Это связано с привычной моделью поведения, которая становится своего рода ритуалом. Часто желание «покурить» возникает после сильного стресса или переутомления – как физического, так и

умственного. Многие пользователи вейпов пытаются имитировать процесс парения. Это может быть временным решением, но долго обманывать организм не получится. Рекомендуется использовать вейп не чаще 2–3 раз в день и только на короткое время [2].

Чтобы избавиться от зависимости от вейпа, важно помнить, что парение в основном является механической привычкой. Поэтому стоит занять руки чем-то другим. Повторяющиеся действия могут помочь успокоиться. Можно воспользоваться четками или антистрессовыми игрушками, а также раскрашиванием антистрессовых раскрасок. Это поможет отвлечься и снизить мысли о парении, заменяя одну успокаивающую привычку другой. Также стоит пересмотреть свои привычки и сформировать новые, не связанные с вейпингом. Не берите устройство с собой на прогулки, или встречи с друзьями. В начале может возникнуть психологический дискомфорт, но со временем он пройдет [2].

Отказ от курения электронных сигарет требует времени и усилий, но доступные программы и альтернативные методы могут значительно облегчить этот процесс. Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Консультация со специалистом может помочь выбрать наиболее подходящий подход.

Список литературы

1. Анализ влияния электронных сигарет (вейпов) на стоматологический статус / Н.Н. Каладзе [и др.] // Крымский терапевтический журнал. – 2020. – №3. EDN RWJGLQ
2. Как избавиться от никотиновой зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://verimed.ru/articles/kurenie/kak-izbavitsya-ot-nikotinovoj-zavisimosti-vejpa/#part4> (дата обращения: 05.01.2025).
3. Лыгина А.Д. Вейпинг как альтернатива традиционному курению / А.Д. Лыгина, О.С. Булычева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – №4–2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=16136> (дата обращения: 25.12.2024).

4. Капустина Н.Р. Курение в образе жизни детей и подростков / Н.Р. Капустина, Л.П. Матвеева // Вятский медицинский вестник. – 2020. – № 1 (65). – С. 81–83. EDN BDLMYW