

## **Подростки и вейпинг: почему специалисты бьют тревогу?**

Хотя электронные сигареты существуют уже более десяти лет, в последние годы уровень вейпинга резко возрос, и особенно среди подростков. Электронные сигареты в настоящее время относятся к весьма популярному «поставщику никотина». И их число все растет. Учителя, врачи и большинство родителей встревожены подобной тенденцией, так как вейпинг приносит вред здоровью детей, несмотря на достаточно безобидный вид и рекламу. 31 мая, во Всемирный день без табака, рассказываем, чем опасен вейпинг.

### **Что такое вейпинг?**

Vaping или вейпинг, как его называют в России — это вдыхание и выдыхание паров, вырабатываемых нагретой жидкостью с никотином из электронной сигареты или вейпа, испарителя. Эти устройства были изобретены как средства для постепенного отказа от курения, однако быстро стали популярным и вызывающим привыкание гаджетом. Стильный дизайн некоторых остромодных вейпов похож на продукцию Apple, что вдвойне привлекательно для любящих инновации подростков. Простота использования — второй плюс.

Хотя компании-производители вейпов категорически отрицают, что подростки входят в их целевую аудиторию потребителей рекламы и продуктов, но критики отмечают наличие изображений молодежи в рекламных роликах и на изображениях, цветовую гамму, использующуюся обычно для привлечения молодых людей, анимацию, актеров в возрасте до 21 года. Работает также и подача основной идеи: вейпинг «делает вас счастливее и повышает социальный статус курильщика».

Хотя некоторые риски для здоровья, связанные с вейпингом, представляются менее серьезными, чем у традиционных горючих сигарет (например, там нет смолы), опасность все же существует.

### **Вейпинг и здоровье подростков**

Электронные сигареты содержат достаточно высокий уровень никотина. Согласно описаниям, содержание никотина в одном картридже для «егошки», бренда JUUL, эквивалентно одной пачке сигарет.

- Из-за этих высоких уровней никотина вейпинг быстро вызывает привыкание. А подростки более восприимчивы к влиянию никотина, чем взрослые, потому что их мозг все еще растет и развивается. По этой причине зависимость от алкоголя, наркотиков или никотина в подростковом возрасте возникает намного быстрее, чем у взрослых.
- Эта зависимость влияет не только на физическое здоровье, но и на умственные способности, например, на способность к концентрации внимания. Сначала никотин помогает сосредоточиться на задании, но потом способность концентрировать внимание снижается. Статистики уже отмечают связь между сдачей годовых экзаменов и привычкой к вейпингу, и она не в пользу зависимых подростков.
- Электронные сигареты и аналогичные устройства содержат канцерогенные соединения, и недавнее исследование показало, что уровень канцерогенов в моче подростков, практикующих вейпинг, значительно увеличивается.
- Недавнее исследование также показало, что вейпинг действительно вызывает раздражение тканей легких, подобное тому, которое наблюдается у курильщиков и людей с заболеваниями легких, и вызывает повреждение жизненно важных клеток иммунной системы.
- Вейпинг также увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает кровяное давление, поэтому может усилить проблемы с кровообращением, как и обычный вариант табакокурения.

Дым от электронных сигарет слабо пахнет при курении, их легко спрятать и даже можно осторожно использовать в общественных местах, включая школы и колледжи. Проконтролировать подростков становится очень непросто.

Никотин – фактически самое вредное вещество в составе жидкости для электронной сигареты, он признан наркотическим веществом сильного психотропного действия. Наличие никотина в электронных сигаретах создаёт эффект тротхита или «удара по горлу». Таким образом, раздражаются нервные окончания верхних дыхательных путей, и курящий подросток получает полное удовлетворение от этого процесса.

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.

По мнению медиков и учёных при парении зачастую курильщику не хватает привычного табачного дыма и он тем самым увеличивает дозировку «жижи» или производит «самозамес», т.е. самостоятельно приготавливает жижу из покупных ингредиентов.

Парение может вызвать ухудшение самочувствия, нарушает функцию системы кровообращения подростка, ослабляет иммунитет, ухудшает репродуктивную функцию, может возникнуть мышечная слабость, близорукость и т.д. Чтобы сэкономить и получить больше прибыли нерадивые производители никотиновых жидкостей и картриджей экономят на качестве выпускаемой продукции и добавляют компоненты низкого качества.

Поэтому пар опасен тем, что он не выдаёт резких запахов, тем самым вводит в заблуждение курильщика о качестве составляющих компонентов электронной сигареты. Некачественные компоненты могут содержать ядовитые вещества. Кроме того, при парении особо опасным для пассивного курильщика, находящегося рядом являются никотиновые ингаляции, которые способствуют зависимости от них, а вдыхаемые ими /"никотиновые пары попадают в кровь и оседают на стенках сосудов.

### **Физические последствия парения электронных сигарет**

Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с немного не привычной формой доставки никотина. Поэтому раннее употребление электронных сигарет, прежде всего, негативно сказывается на лёгких, печени, сердечнососудистой и нервной системе. У подростка 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, а также может появиться астма, пневмония и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

При длительном курении у курильщика сильно страдает печень, т.к. никотин наносит большой урон печени и печеночным сосудам. Вследствие чего может развиваться холецистит, цирроз, камни в желчном пузыре и другие побочные болезни.

Сердце начинает работать более учащённо, что приводит к его раннему изнашиванию. Впоследствии такое состояние приводит к сердечнососудистым проблемам, атеросклерозу, ишемии. Кислород к тканям и сосудам поступает в замедленном темпе, что приводит к быстрому истощению организма, постоянной слабости. Со стороны центрально-нервной системы ухудшается память, внимание, появляется рассеянность, частые головные боли, раздражительность, равнодушие ко всему происходящему.

Кроме того страдают и другие органы курящего подростка. Это: ухудшение зрения, обоняния, слуха, вкусовых рецепторов, портятся зубы и приобретают характерный для курящих подростков желтоватый цвет.

### **Психические последствия зависимого поведения**

Зависимость от электронных сигарет негативно сказывается и на психическом состоянии курящего подростка. Так он становится более раздражённым, нарушается нормальный режим отдыха и учёбы, т.к. подросток постоянно задумывается, где ему в свободное время найти укромное место для курения от назойливых глаз ровесников и родителей. От этого снижается его стрессоустойчивость, он становится более скрытым, нервным.

В школе такие дети менее внимательны, от этого снижается их успеваемость. Зачастую, когда подросток начинает курить, психологи ищут причины во взаимоотношениях в семье, с ровесниками, в школе.

При длительном курении интеллектуальное развитие, а также память подростков сильно страдает, т.к. прилив крови с вредными веществами негативно воздействуют на мозговую активность. Из-за частых перепадов настроения у подростков снижается активность, они с меньшим интересом вовлекаются в учебный процесс, от этого они теряют способность к анализу, синтезу.

Главная задача родителей в сложившейся ситуации это выявление причины такого протеста ребёнка. Возможно, необходимо расширить права ребёнка, но при этом напомнить ему о его обязанностях; не устраивать допросов и не читать нотаций, ни кричать, ни попрекать, а попробовать разобраться, что его подтолкнуло на такой шаг. Рассказать о необратимых последствиях, а также дать ребёнку возможность принять решение самостоятельно.