Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)  
Статья. Тема материала: Профилактика курения электронных сигарет.  
Рощупкина Елизавета – обучающаяся ЕТЖТ-филиал РГУПС  
Куратор: Бегимбетова Вера Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области .

За свою двадцатилетнюю историю вейпы из экзотического гаджета превратись в повседневный предмет. По данным 2022 года, распространенность применения электронных систем доставки никотина в течение жизни и в настоящий момент во всем мире составила 23% и 11%. По регионам: в Америке — 24%, Европе — 26%, Азии — 16%, Океании — 25%.  
В Российской Федерации курильщиками являются 28,3% населения.

Электронная сигарета - это электронное устройство, генерирующее аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основными компонентами устройства являются мундштук, аккумулятор и атомайзер (который содержит нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью для заправки). Жидкость может содержать ароматизаторы, никотин и иногда тетрагидроканнабинол. Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств известен как вейпинг.

Рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, которая несет реальные риски для здоровья. Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение, парение и нагревание совсем не безопасны: они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет.

Создание субкультуры «парения» среди подростков не обусловлено стремлением к легкому наслаждению, удовлетворению любопытства. Парение стало чем-то модным и привлекательным для подростков, которые стремятся к новым ощущениям и хотят быть признанными своими сверстниками. Наслаждение, которое они получают при парении, считается чем-то привлекательным и престижным в их среде.

**Состав и последствия электронных сигарет.**При курении электронных сигарет или вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ. В состав вейпов могут входить разные на вкус и запах жидкости, которые в быту называют “жижа”. Например, пропиленгликоль (спирт, выступающий в качестве пищевой добавки и растворителя), который способен накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, нагноительные процессы, вызвать нарушение работы печени и почек. При термическом разложении пропиленгликоля и глицерина повреждаются органы дыхания, ЦНС.

Вот наиболее распространенные ингредиенты, которые были найдены в составе электронных сигарет:

* Глицерин. Может ухудшить состояние кровеносных сосудов и нарушить кровообращение. Является благоприятной средой для развития бактерий.
* Никотин. Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, поражает органы пищеварения, за счет выработки адреналина повышает нагрузку на сердце. Является наркотическим веществом.
* Пропиленгликоль. Может вызвать заложенность носа, кожную сыпь и другие аллергические реакции.
* Нитрозамины. Высокотоксичные соединения. Попадая в организм поражают печень, вызывают кровоизлияния, приводят к коме.
* Ароматические добавки. Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и, тем самым, усиливают поражающее действие.
* Металлы (никель). Могут вызывать интоксикацию организма

Но как только жидкость нагревается, начинают происходить совсем другие процессы и выделяться те или иные вещества:

* Формальдегид: возможный канцероген;
* Ацетальдегид: еще один вероятный канцероген;
* Акролеин: возникающий при нагреве глицерина, акролеин может привести к повреждению легких и способствовать болезни сердца у курильщиков и парильщиков.

**Опасность курения электронных сигарет.**

Табачные изделия содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы убеждены, что совершенно не приносят вреда своему здоровью, начинают парить чаще и, следовательно, употреблять больше никотина, чем при классическом курении.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

* Одышка, продолжительный кашель, затрудненное дыхание
* Снижение выносливости, истощение нервной системы
* Риск развития онкологии
* Нарушение функции щитовидной железы
* Риски для репродуктивного здоровья: риск бесплодия в будущем
* Регулярное учащенное сердцебиение, различные проблемы с сердцем
* Проблемы с кожей: акне, себорея и т.д.
* Угнетение активности центральной нервной системы и головного мозга: при регулярном употреблении несовершеннолетние могут стать более эмоциональными и активными, истеричными или, наоборот, депрессивными.
* Может ухудшиться память, нарушиться моторика и координация.

Как мы уже знаеем, жидкость в вейп-системах содержит пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил и ароматические добавки, а при вдыхании пара, в организм попадают ионы тяжелых металлов, таких как олово и никель, которые оказывают негативное воздействие на различные системы организма. Например, они могут нарушать выработку гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу сердца и мозга. Кроме того, злоупотребление вейпом может привести к снижению уровня тестостерона и уменьшению количества сперматозоидов у мужчин. Было выявлено негативное влияние вейпа на женскую репродуктивную систему, особенно во время беременности.

Увлечение электронными сигаретами особенно опасно для подростков, ведь в этом возрасте организм все еще растет и не может справляться с такой сильной нагрузкой. Парение электронных сигарет значительно наносит вред иммунной системе и повреждает ткани легких и сердца. Добавки, такие как ароматизаторы и тяжелые металлы, могут иметь канцерогенный эффект на железы внутренней секреции – именно на те, которые отвечают за гормональный баланс и процессы развития, роста, размножения, адаптации и поведения.

**"Попкорновая болезнь".**

Недавно ученые выяснили, вейп провоцирует появление "попкорновой болезни". Ранее это специфическое заболевание диагностировали у работников на производстве попкорна для СВЧ печей: "Диацетил, который они вдыхали приводил к появлению облитерирующего бронхита. Токсичные пары, в том числе и диацетил, входящий в состав вейпов, способствовал образованию рубцов на легких, и сужению бронхиол – самых мелких дыхательных путей. Впервые этот диагноз и его взаимосвязь с электронными сигаретами был выявлен в 2019 году. Тогда, 17-летнему канадскому курильщику нового поколения потребовалась пересадка легких. Облитерирующим бронхитом он болел в самой тяжелой форме".

**Какие задачи нужно поставить, для предотвращения «парения»?**

Необходимо сделать следующее:

* осветить тему воздействия электронных сигарет на организм без сравнения их с обычными сигаретами;
* анализировать реальное воздействия электронных сигарет на растущий организм;
* обсудить последствия;
* научить подростков вести себя правильно при давлении сверстников, и не бояться их непризнания;
* провести профилактическую работу, направленную на отказ подростков от употребления электронных сигарет.

**Профилактика использования электронных сигарет среди подростков.**

Курение в подростковом возрасте проще предотвратить, чем бороться с ним. Попробовав электронную сигарету один раз, мало, кто не потянется за ней во второй.

Как попытаться уберечь ребёнка от этого?

* Ребенку необходимо иметь доверительные отношения с родителями и другими родственниками, которые играют важную роль при избавления от зависимости.
* Дети должны быть информированы о никотиновой зависимости, о степени ее вреда и о том, как она повлияет на их дальнейшую жизнь.
* Необходимо, чтобы дети находили занятия и хобби, которые им нравятся. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби.
* В разговорах с подростками нужно говорить спокойно, не кричать, необходимо подчеркивать преимущества жизни без вейпа или электронных сигарет, а не ставить строгие запреты, стараясь решить проблему мирным путем. По мнению многих детей - то, что запрещено, нужно обязательно попробовать.

Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится своему организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.