

Как уберечь детей от электронных сигарет?

Наш мир достиг немалых успехов в борьбе против табака, однако табачная индустрия стремится удержать и привлечь новых потребителей, применяя различные устройства для курения, используя эксклюзивный дизайн, большое разнообразие конструкций, форм, размеров и цветов, вкусов и запахов.

В подростковой среде все чаще становятся популярными электронные сигареты (так называемые «вейпы»). Причиной тому – агрессивный маркетинг, социальное давление (желание соответствовать среде сверстников, стремление быть «своим»), психологические факторы (стресс, тревожность, низкая самооценка, проблемы в семье), иллюзия безопасности.

***Вейпинг** (от англ. – *vaping* – парение) – процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств на батарейках и вдыхания пользователем аэрозоля или пара.*

Вейп можно сравнить с ингалятором: при закипании жидкости (в состав входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, ароматизаторы и красители) образуется пар, который вдыхает курильщик.

Вейпы и электронные сигареты представляют серьёзную опасность для здоровья подростков. Их использование может привести к тяжёлым последствиям как для физического, так и для психического состояния.

В подростковом возрасте активно развивается тело, меняется гормональный фон, появляется необходимость выстраивать новые коммуникации и брать на себя больше ответственности. В этом возрасте у подростков еще не сформирована система самоконтроля, а «система удовольствия» работает на максимуме. Любая «быстрая радость» воспринимается особенно ярко и надолго запоминается. Каждая покупка заправок становится для подростка увлекательным развлечением. Подростки выбирают себе устройства под стиль, настроение и образ жизни, хвастаются друг перед другом.

Их использование может привести к тяжёлым последствиям как для физического, так и для психического состояния.

Даже редкое парение может привести к закреплению никотиновой привычки, а состав жидкости не всегда удаётся определить по упаковке.

Одна из проблем для детского возраста – развитие зависимости. Никотиновая зависимость у подростков формируется быстрее и сильнее, чем у взрослых, из-за незрелости мозга и повышенной чувствительности рецепторов к никотину, сравнимой с героиновой или кокаиновой. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина со следующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью, повышением артериального давления, учащения пульса.

Природный никотин в вейпах заменен синтетическим, что представляет еще большую опасность для организма. Могут наблюдаться психические и эмоциональные нарушения: раздражительность, снижение стрессоустойчивости, нарушения сна, увеличение риска депрессии и тревожности.

Ароматизаторы и красители, содержащиеся в аэрозоле, проникают в легкие и повреждают их на клеточном уровне. Могут вызывать облитерирующий

бронхиолит («попкорновая болезнь лёгких») – необратимое рубцевание и сужение мелких дыхательных путей, сопровождающееся одышкой и кашлем.

По данным ВОЗ, курение увеличивает риск развития ХОБЛ у подростков на 20–30 %. Те, кто начинают курить рано, безвозвратно теряют до 10 % лёгочной функции к 20 годам.

Тяжелые металлы, такие как никель, хром, олово и свинец способны накапливаться в растущем организме и поражать нервную, почечную, печёночную, кроветворную и эндокринную системы.

Пропиленгликоль в числе других веществ может раздражать дыхательные пути, провоцируя аллергические реакции. В легких случаях курильщик страдает от чихания, кашля и высыпаний, а в тяжелых – возможны анафилактический шок и даже смерть.

При нагревании пропиленгликоля и глицерина образуются формальдегид и акролеин – соединения с канцерогенным и мутагенным действием.

Летучие органические соединения образуются в результате нагревания пара и могут вызывать раздражение глаз, носа и горла, головные боли и тошноту, а также могут оказать разрушительное воздействие на печень, почки и нервную систему.

В состав жидкостей для вейпа входит **ацетат витамина Е**. Его вдыхание вызывает тяжелое заболевание легких – EVALI. Оно характеризуется изнурительным кашлем, затрудненным дыханием, болью в груди, тошнотой и рвотой.

Наибольшее распространение заболевание получило в 2019-2020 годах в США, когда число госпитализированных превысило 2,5 тысячи человек. Также было зафиксировано 68 смертей от EVALI.

Масляные добавки способствуют накоплению жиров в тканях легких, тем самым оказывают токсическое воздействие на их клетки, вызывают дисфункцию эпителиального барьера.

Отмечаются и другие риски. Возможны проблемы с эндокринной системой (подавление работы щитовидной железы, снижение тестостерона), ослабление иммунной системы, риск онкологических заболеваний. В некоторых случаях – проблемы с кожей (угревая сыпь, себорея).

Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.

Как уберечь ребёнка от этой зависимости?

Важно помнить, что профилактика и раннее выявление проблемы – ключевые факторы в снижении рисков для здоровья подростков.

Родители часто узнают о том, что их ребенок курит вейп, когда случайно находят устройство в кармане одежды или замечают характерный запах, или вдруг у ребёнка появились новые зарядные устройства.

Возможно насторожили:

изменения настроения и поведения, включая повышенную раздражительность, перепады настроения и трудности с концентрацией внимания; постоянный кашель, одышка при минимальной физической нагрузке; частые ОРВИ с длительно не проходящим кашлем;

повышенная жажда (вейпинг вызывает обезвоживание полости рта и горла);

образование налета на зубах, ухудшение состояния здоровья полости рта и неприятный специфический запах изо рта;

изменения в привычках питания, снижение аппетита.

Если вейпа нет (не получается найти, потерял, забрали родители), поведение ребенка разительно меняется:

активное поисковое поведение;

резкие скачки настроения, неадекватное ситуации проявление эмоций;

повышенная тревожность и раздражительность;

вспышки вербальной или даже физической агрессии;

подавление когнитивных функций, повышенная рассеянность и забывчивость, неспособность на чем-либо сосредоточиться;

подавленное состояние, апатия, повышенная утомляемость;

нарушения сна и аппетита (чаще бессонница и нервное переедание, но также может быть повышенная сонливость, отказ от еды).

Следует обратить внимание на то, как ребенок общается со своими друзьями и какие использует незнакомые выражение или слова. Например, «вейп», «под», «танк», «дудка», «мод», «ашка», «жижа» – все они обозначают части или само устройство электронных сигарет.

Дети могут покупать вейп-устройства онлайн, поэтому родителям необходимо следить за его покупками в Интернете.

Чтобы действительно помочь ребенку, будьте внимательны к нему. Разговаривайте, интересуйтесь их жизнью, объясняйте, а не запрещайте.

В первую очередь, важно настроиться на открытый и доверительный диалог со своим ребенком. Подобные разговоры требуют терпения, проявления сочувствия и понимания со стороны родителя. Поэтому важно не только говорить самому, но и слушать своего ребенка.

Прежде чем рассказать ему о вреде электронных сигарет, нужно понять его взгляды на вейпинг и выяснить причину, по которой ребенок начал курить.

Если все эти методы не помогают, и подросток продолжает курить, предложите ему вместе сходить на прием к психологу, врачу-наркологу. Ни в коем случае нельзя делать это насильно или обманным путем, так вы только потеряете доверие своего ребенка.

Не лишне будет напомнить подростку о правовых последствиях, связанных с использованием вейпов в нашей стране.

В соответствии правовыми актами по контролю за запретом курения (Декрет Президента Республики Беларусь № 2, ст. 19.9 Кодекса Республики Беларусь об Административных Правонарушениях 91-3 от 06.01.2021) *курение (потребление) табачных изделий, использование электронных систем курения, систем для потребления табака в местах, где они в соответствии с законодательными актами запрещены, влекут наложение штрафа в размере до четырех базовых величин.*

Административная ответственность наступает с 16 лет.

Ответственность за невыполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетних детей несут родители или законные представители

(Статья 10.3 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях предусматривает наложение взыскания в виде штрафа в размере до десяти базовых величин).

Подавайте хороший пример детям. Подросткам будет трудно поверить в то, что вейпинг опасен, если они увидят, что это делают взрослые.

Помните: ваш личный пример – самый мощный аргумент!

Врач по медицинской профилактике
(заведующий отделением
информационно-методической
работы) Брестского областного
ЦГЭиОЗ Стасевич Г.С.