

## Профилактика табакокурения

Табакокурение - важнейшая проблема, особенно опасные последствия для здоровья возникают, если курение начинается в детском или подростковом возрасте.

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примеры курящих родителей и кумиров сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения среди подростков играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку табачных изделий.

Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий от курения. Ведь сигарета – это яд, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 25-30 лет кажется далекой и мифической, тем более молодые люди уверены, что могут бросить курить в любой момент.

Негативные последствия курения в подростковом возрасте:

1. Ограничение физических возможностей не лучшим образом сказывается на достижении успеха в выбранной сфере: спорт, профессиональная карьера, военная карьера, занятие танцами, вокалом и т.д.
2. Формирование стойкой никотиновой зависимости – невозможность избавиться от курения самостоятельно без медикаментозной поддержки.
3. Непривлекательный внешний вид: желтоватая кожа, угревая сыпь, испорченные зубы, неприятный специфический запах изо рта.

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных газообразных и твердых веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека. Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость. Этому способствуют особенности, которые сопровождают подростковое табакокурение:

- Дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Перерывы между затяжками короткие, а при быстром сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном.
- У детей нет возможности покупать качественные сигареты с фильтром, а значит в их организм попадает гораздо больше вредных веществ.
- Недостаток денег приводит к тому, что подросток экономит сигареты, докуривает их до конца, иногда курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.
- Скрывая от близких пагубную привычку, подросток находится постоянно в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка-курильщика.

Сколько сантиметров роста и килограммов мышечной массы теряет подросток, начинающий курить, подсчитать трудно. Но то, что они отстают в физическом развитии от некурящих сверстников – это доказанный факт.

К причинам замедленного роста при курении у подростков относят:

- Торможение продукции соматотропного гормона – гормона роста.

- Дефицит продукции гормона тестостерона.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для нормального роста и развития костной и мышечной ткани.

Тестостерон, являясь естественным анаболиком, стимулирует строительство новых тканей. При дефиците тестостерона тормозится рост и нарастание мышечной ткани. При гипоксии ткани испытывают кислородное голодание, что задерживает все обменные процессы. Гиповитаминоз витаминов А, В, С, Е замедляет процессы ассимиляции питательных веществ, что приводит к замедлению роста. При нехватке витамина Д фосфор и кальций усваиваются медленнее, а костным клеткам (остеобластам) для синтеза не достает исходного материала.

У девушек чаще нарушается менструальный цикл, что в дальнейшем негативно отражается на способности к зачатию. По статистике, если девушка не бросает курить даже при наступлении беременности, то у нее не редко рождаются дети с пороками развития, а преждевременные роды наблюдаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих женщин.

У юношей токсические продукты сгорания табака замедляют синтез тестостерона – основного мужского гормона, играющего ключевую роль в наступлении половой зрелости. Подавление активности сперматозоидов иногда ведет к мужскому бесплодию.

Полезные советы, для тех, кто хочет бросить курить.

Это не так трудно, как вы думаете. Самое главное - надо заменить одну зависимость на другую, например, заняться оздоровительным плаванием, поставить цель научиться плавать кроль и брасс. Начать посещать фитнес центр, поставить цель нарастить бицепсы, увлечься бодибилдингом. У каждого человека должно быть какое-то хобби, увлечение по душе- коллекционирование, рукоделие, туризм, рыбалка, садоводство, выращивание цветов, суккулентов, робототехника, программирование, ведение блога, онлайн-курсы, изучение нового языка, танцы, йога, восточные единоборства, командный спорт, дрессировка собак и тысяча других хобби. Как только вы начинаете быть честным с самим собой и рассматривать факты, связанные с вашим курением, вам доставит удовольствие удалить плохую зависимость из своей жизни и заменить на хорошую.

Плюсы:

- здоровый цвет лица, нет неприятного запаха от кожи, волос, одежды
- возможность тратить деньги на то, что ты хочешь, а не на то, что хочет сигарета
- легкое дыхание
- хороший пример окружающим
- самостоятельность и ответственность: как за себя, так и за других – это признак сильных людей.

При отказе от курения, кроме того, произойдет:

- улучшение кровоснабжения: руки и ноги станут теплее, сосуды эластичнее и прочнее, восстановится работа головного мозга и как результат
- память, мышление

Советы, которые помогут при отказе от курения:

1. Уберите из окружения предметы, связанные с курением, выбросите все сигареты.
2. Объявите о своем решении бросить и не начинать курить родственникам и друзьям, попросите их поддержку или заключите пари о том, что исполните свое желание.
3. Купите копилку для сэкономленных на сигаретах денег.

4. Пейте больше жидкостей (воду, зеленый чай, компот, сок, минеральную воду и пр. – можно через соломинку), ешьте больше овощей, фруктов, ягод.
5. Решите, какой подарок Вы себе сделаете, когда пройдет 1 неделя без сигарет, 1 месяц без сигарет. Знайте, что самый ценный подарок – здоровье, ваше тело скажет вам спасибо.
6. При стрессе и напряжении вспоминайте о дыхании (сделайте активный вдох и спокойный глубокий выдох), сосчитайте до 10, подвигайтесь, спойте. Берегите здоровье! Легче один раз отказаться, чем всю жизнь бороться с последствиями курения!

### **Вреден ли вейпинг?**

Современная молодежь и подростки легко поддаются соблазнам попробовать что-то новое. Яркая упаковка, разные ароматизаторы играют дополнительную роль в привлечении. Эффектно выдохнуть «вкусный» дым из «флешки» - модный ритуал.

Вейпинг все более популярен среди подростков. До появления электронных сигарет и вейпов, распространённость курения среди молодёжи неуклонно сокращалась последние 20 лет. Позиционирование гаджетов для курения как безопасной замены традиционных сигарет, помогло росту их популярности.

Пользователи электронных сигарет и вейпов, говорят, что это не курение, а парение, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Действительно ли электронная сигарета предпочтительнее обычной?

Так вреден вейпинг или нет? Разбираемся.

Вейпингом принято называть процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который состоит из мельчайших частиц, многие из которых содержат токсичные соединения.

Электронная сигарета - устройства, которые генерируют аэрозоль, содержащий в том числе никотин и ароматизаторы. Ароматизаторы, которые делают электронные сигареты такими привлекательными, оказывать токсическое действие, хотя, они обычно считаются безопасными при проглатывании.

С чем же связана их популярность? Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.

Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения.

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Это не так, уже изучены и достоверно определены негативные последствия, вот лишь часть их них:

ЭС небезопасны. Зачастую в безникотиновых смесях находится никотин, который вызывает зависимость, увеличивает вероятность других зависимостей и негативным образом влияет на развитие мозга в подростковом периоде.

Никотин в смесях для парения содержится в виде соли бензойной кислоты быстрее всасывается, таким образом вейперы получают большую дозу никотина, чем от обычной сигареты. Помимо этого, курильщики за один раз выкуривают 1-2 сигареты, а вейперы могут пользоваться устройством почти непрерывно – это также приводит к передозировке.

Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому в зоне особого риска дети и подростки.

В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в префронтальной коре, той части мозга, которая отвечает за принятие решений.

В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.

Последствием парения может стать облитерирующий бронхиолит, или «попкорновое лёгкое», необратимое и опасное заболевание лёгких, к которому приводит воздействие диацетила, химического вещества. Его вполне можно есть, но вдыхать крайне опасно. Диацетил, как и 2,3-пентандион и ацетоин, выявлен во многих популярных ароматах жидкости для электронных сигарет.

Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.

Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы. Метициллинрезистентные бактерии золотистого стафилококка после воздействия аэрозоля электронных сигарет приобретают еще большую устойчивость к антибиотикам и становятся фактически супербактериями. Другими словами, против них становятся неэффективны антибиотики.

Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний. Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.

Беременность – ещё один период, когда последствия курения будут особенно серьезны. Причем сильнее пострадает будущий ребёнок. Когда беременная женщина курит, снижается приток крови к плоду, возникает кислородное голодание, которое особенно опасно во время внутриутробного формирования головного мозга.

Никотин влияет и на то, как организм переваривает сахар, приводит к инсулинорезистентности и повышенному риску диабета II типа.

Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Их аргумент: ведь это просто безвредный пар, он никому не мешает, это же не табачный дым. Но это не так. Напомним, что пар — это газообразное состояние вещества. А электронные сигареты выделяют аэрозоль, то есть, взвесь частиц в газе. И это огромная разница. Мелкие частицы аэрозоля всегда травмируют легкие, могут вызывать раздражение альвеол, кашель и другие респираторные проблемы.

При курении электронных сигарет в закрытых помещениях, вредные вещества оседают на окнах, стенах и прочих горизонтальных и вертикальных поверхностях.

Вред от парения электронной сигареты детьми воспринимается значительно острее, нежели взрослыми. По данным некоторых исследований, некурящие люди, находящиеся рядом с курильщиками, вдыхают в лёгкие намного больше вредных веществ, отравляющих организм. Особенно вредно действие никотина, первоначально страдает мозг. Для детей активное и пассивное курение наиболее опасно, поскольку их организм ещё находится на стадии развития и формирования.

Больше половины подростков пытаются курить электронные сигары. По полученным данным, около 40% несовершеннолетних начинают пользоваться вейпами, даже если ранее они не пробовали курить обыкновенные сигареты.

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.

Какие риски использования ЭС в подростковом возрасте? Многие современные подростки практически не расстаются со своими электронными сигаретами. Наслаждаясь ароматизированным паром, выпускаемым из легких, подростки даже не задумываются, что существует вред электронных сигарет для детей. Причем он не такой уж и незначительный. Курение нарушает функции половой системы, вызывает импотенцию и бесплодие. У подростков очень быстро появляется зависимость к электронным сигаретам, которая со временем трансформируется в классическую табачную зависимость.

HQD и прочие вейпы работают на литий-ионных аккумуляторах. Если учесть, что HQD одноразовые, то это несёт ещё и вред экологии.

Кроме этого, известны случаи взрывов этих батарей, спровоцировавшие пожары и серьёзные травмы.

Зафиксированы случаи отравлений у детей и взрослых после проглатывания жидкости для парения.

И на данный момент недостаточно информации о долгосрочном воздействии электронных сигарет на здоровье человека.

Глицерин, по сути, для человека безвреден. Однако, когда это вещество нагревается до 300°C, образуется токсин акролеин. Во время Первой мировой войны его использовали в боях в качестве отравляющего вещества.

В качестве профилактики можно посоветовать исключить любые использования табачной продукции, в том числе электронных сигарет, при детях. Периодически проводить беседы на тему курения. Стараться прививать спортивный образ жизни. Тем самым снижая вероятность того, что ребенок попробует электронные сигареты.