Что такое вейпы и чем они опасны для здоровья.

Ежедневно на улицах мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства, которые получили название вейпов или электронных сигарет.

Вейпинг (от английского-vaping-парение)- это процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Создателем электронной сигареты считают жителя Гонконга Хонга Линга. Его отец в свое время заболел раком легких. Изобретатель решил, что причиной смерти стали сигареты. Поэтому ученый-фармацевт поставил перед собой цель изобрести устройство, которое бы заменило сигареты и избавило мир от табака. В 2003 году появились первые плоды его труда. Вместо табака в вейпе жидкость со спиртом, ароматизаторами и никотином, вместо дыма вейпер выпускает пар.

Новый формат курения, его еще называют парение, часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, многообразию ароматов и отсутствию традиционного, стойкого запаха сигарет. Позиционирование электронных сигарет для курения как безопасной замены традиционных сигарет, помогло росту их популярности.

Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Аргументом служит то, что это же просто безвредный пар, как из чайника, он никому не помешает, это же не табачный дым. Но это не так!

Пар — это газообразное состояние вещества, а вейпы выделяют аэрозоль. Он состоит из мелких частиц, которые травмируют легкие, вызывая кратковременную воспалительную реакцию. Находиться рядом с курильщиком может быть опасным, если человек попадает в зону выдыхаемого аэрозоля. Самая большая опасность заключается в

том, что ввиду большого разнообразия как производителей, так и видов электронных сигарет, процесс сертификации и стандартизации чрезвычайно затруднен.

Зачастую жидкости для вейпинга могут различаться по составу, но в них всегда присутствует глицерин и пропиленгликоль, многоатомные спирты с довольно высокой температурой кипения. При нагревании эти вещества разлагаются с выделением ядовитых формальдегида, диацетила и акролеина.

Что касается никотина, то и здесь все не однозначно. Да, содержание никотина в растворе ниже, чем в дыме сигареты, но сигарету человек выкуривает в среднем за 3–7 минут, часть ее просто превращается в пепел между затяжками. А электронную сигарету курят дольше 20–30 минут, а кое-кто и вообще практически постоянно. В результате употребление никотина не только не снижается, но даже возрастает.

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. Ребенок может страдать от тяжелого абстинентного синдрома, что вынуждает его снова и снова браться за электронную сигарету. 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.

Электронные сигареты буквально заполонили школы, так как их легко может приобрести любой школьник (в том числе онлайн), их легко спрятать, а также они почти не пахнут.

Кому ни в коем случае нельзя курить электронные сигареты ?

- беременным женщинам
- аллергикам
- лицам в возрасте до 18 лет
- некурящим

Отмечается, что психологическая, физиологическая, социальная зависимость от вейпов – ничуть не лучше, чем от традиционных сигарет, и избавиться от нее так же сложно. При этом легенда о том, что можно бросить курить обычные сигареты, постепенно перейдя на электронные, в большинстве случаев не работает, а вот с вейпов на традиционные табачные изделия люди переходят достаточно часто.

К основным симптомам никотиновой зависимости от вейпов относятся:

- регулярное курение (парение);
- использование никотина в качестве средства для снятия стресса;
- взволнованность, подавленность и повышенная тревожность при невозможности использовать вейп (закончилась жидкость, потеряли и т. д.);
- толерантность к химическим веществам, содержащимся в электронных сигаретах (необходимость увеличивать частоту и время курения);
- возникновение симптомов отмены при попытке бросить их (слабость, повышенная потливость, головная боль, трудности со сном или концентрацией внимания, раздражительность и депрессия).

Регулярное и бесконтрольное курение вейпа может привести к передозировке никотином. К основным симптомам отравления электронными сигаретами относятся: головная боль, головокружение, тахикардия, повышение слюноотделения, тошнота и рвота, потливость, судороги.

Независимо от способа приема (курение или парение), именно никотин заставляет возвращаться к пагубному пристрастию. Поэтому, в первую очередь, следует лечить никотиновую зависимость. Это можно сделать с помощью психотерапии, а также медикаментозного лечения. Лекарственная терапия помогает пациентам преодолеть синдром абстиненции, возникающий при отказе от никотина. Нарколог может назначить

пациенту антагонисты никотиновых рецепторов, заместительные препараты с минимальным содержанием никотина. Дополнительно показана симптоматическая терапия. Например, лекарственные препараты, снижающие артериальное давление и частоту сердечных сокращений, обезболивающие средства, лекарства от тошноты и рвоты. Сеансы психотерапии помогают больному выявить причину зависимости, повысить мотивацию к отказу от парения, научиться совладать со своими импульсивными порывами.

Немаловажным является желание самого пациента побороть пагубную привычку. Можно составить список преимуществ отказа от курения. Это позволит лучше понять все плюсы и мотивировать к достижению результата. Важно определить методы преодоления абстиненции, например: заняться новым хобби, спортом, отправиться в путешествие, сделать ремонт в квартире, а также окружить себя поддержкой друзей и семьи.

Если же родители понимают, что у ребёнка уже есть зависимость, стоит проконсультироваться с врачом, который работает с такими вопросами здоровья.

Очевидно, что вейпы опасны для здоровья так же, как сигареты! Никогда не начинайте курить, а если начали – вовремя одумайтесь и бросайте!

Специалист по работе с семьей отделения помощи женщинам
оказавшимся в трудной жизненной ситуации ГБУ ЦСПСД
Белецкая Ольга Валерьевна