

## **Коварный пар: почему курение вейпов наносит серьезный удар по легким**

Электронная сигарета, она же парогенератор, она же вапорайзер, она же вейп. Как ни назови, риск один: получить самые тяжелые последствия для здоровья. И самое страшное, что эти устройства попадают в руки детям. О вреде подобных девайсов мы поговорили с главным внештатным наркологом Министерства здравоохранения Свердловской области и УрФО Антоном Владимировичем Поддубным.

**- Бытует мнение, что электронные сигареты, вейпы не вызывают зависимости. Так ли это?**

- Как не вызывает зависимости алкогольная тара или сигаретная гильза, так невозможно стать зависимым от самого устройства испарителя. Главная опасность в том, что именно вдыхает курительщик. Процесс курения вейпа сопровождается не только вдыханием пара, но и тех примесей, которые очень негативно влияют на легочную систему. Они выводят из физиологического функционирования альвеолы – основные структурные единицы легких. В результате чего последние становятся хрупкими, что способствует развитию заболеваний. Особенно если вейпы используют дети. Главный вред курения для подростков обусловлен их физиологической незрелостью. Чтобы процесс развития и становления организма шел нормально, к клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. А при курении к ним поступают токсичные вещества. Если говорить о вейпе, как о хранилище, в которое возможно добавить любое вещество, то здесь можно предположить, что производители могут подмешивать к стандартному набору еще и психоактивные вещества, действие которых вызывает химическую зависимость. Курение вейпов вызывает также психологическую зависимость. И она развивается тем быстрее, чем моложе организм.

**- Да, вейпы, айкосы крайне популярны в подростковой среде. Чем они привлекают молодежь? Почему дети «подсаживаются» на вейпы?**

- Подросткам внушают, что это не так опасно для здоровья, как курение сигарет. Производители таких устройств привлекают молодежь и создают иллюзию безопасности этих продуктов, вызывают ложный визуальный эффект привлекательности: облако пара, яркая упаковка, разные вкусы. Эти ароматы ощущаются мягче, чем более резкий табачный дым. И люди думают, если они не раздражают дыхательные пути, значит менее вредны. А это обман. Дети, которые выбрали вейпинг для первого знакомства с курением, чаще переходят потом к курению обычных сигарет, чем те, кто не начинал курить ни в каком варианте. Вейпинг плавно подводит детей к мысли о безопасности курения в целом.

**- Какой вред эта опасная забава может нанести здоровью несовершеннолетнего?**

- Здесь можно говорить о тотальном вреде для неокрепшего подросткового организма, на который «обрушивается» целый поток вредных соединений, оказывающих негативное влияние на легочную систему и на весь организм в целом. А если примешиваются наркотические вещества, то и психологический вред. Хочу указать на еще одну опасность подобных девайсов. Сама установка вейпа стоит относительно дорого. Не каждому подростку такое доступно. Поэтому зачастую они пользуются одним устройством на целую компанию. Это создает риск передачи инфекционных заболеваний, может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

**- Что происходит с легкими от курения вейпа?**

- Легкие предназначены только для дыхания. Они доставляют в организм кислород и выводят из него углекислый газ. Жидкости для вейпов содержат глицерин и пропиленгликоль. При разложении пропиленгликоля на дисперсные составляющие происходит выделение токсичных органических веществ формальдегида и акролеина, которые обладают канцерогенными свойствами при систематическом контакте с ними. Доказано, что курение вейпов вызывает хроническую легочную недостаточность.

**- Как курение вейпа влияет на головной мозг?**

- Курение вызывает гипоксию - состояние, при котором к тканям и органам не поступает достаточного количества кислорода. Любой организм при недостатке кислорода развивается гораздо хуже. У людей, которые регулярно курят электронные сигареты, наблюдается угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной системы. И частота курения здесь имеет немаловажное значение. А если курение длится на протяжении продолжительного времени, то ситуация усугубляется. Если в течение продолжительного времени организму не хватает кислорода, то, допустим, у подростков идет недоформирование различных мозговых структур, в том числе и нейронов. Вследствие чего может проявиться быстрая утомляемость и недостаточная умственная активность, астения. Ухудшается память, нарушаются процессы мелкой моторики.

**- К каким еще заболеваниям может привести курение вейпа?**

- О легочной недостаточности я уже сказал. Кроме этого курение электронных сигарет может привести к воспалению легких, пневмониям и бронхитам, бронхиальной астме, альвеолиту. Курение электронных устройств может вызвать рак и заболевание сердца.

**- Пассивное курение вейпа так же опасно, как и активное?**

- Да. Активное курение отличается от пассивного только тем, что струя вдыхаемого дыма может достигать 70-100 градусов и вызывать ожоги легочных путей. Вред от пассивного курения такой же. Пассивный курильщик вейпа вдыхает до 80% веществ, которые содержатся в дыме.

**- Что делать родителям, если они узнали, что их ребенок пристрастился к вейпам? Как они могут помочь ребенку? Как избавиться от этой зависимости?**

- Необходимо обязательно обратиться к специалисту медицинской организации, занимающемуся лечением данных пристрастий. Психологи и наркологи смогут оказать квалифицированную помощь.

**- Можно ли восстановить легкие после вейпа? И насколько долгий это процесс?**

- Да. Восстановить легкие можно. Процесс этот у всех индивидуальный и зависит от того, как долго человек курил, ну и еще ряда других факторов.

**- Как попытаться уберечь ребёнка от этого? Как объяснить детям, что даже пробовать это не нужно?**

- Подростков надо занимать полезными вещами, формирующими позитивные установки на ЗОЖ. Им нужна рекреационная активность: спорт, творчество, здоровые увлечения. С раннего возраста нужно приобщать детей к занятиям физкультурой и различным хобби. В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вредных привычек, чем на строгие запреты. Ведь, по мнению многих детей, то, что им запретили, – стоит обязательно попробовать. Важно, чтобы подростки понимали, какой вред наносится организму и как это может повлиять на их здоровье в будущем.

**- Какие профилактические меры недопущения использования электронных сигарет среди подростков существуют?**

- Одной из самых действенных мер я считаю полный запрет использования вейпов в нашей стране. Могу сказать, что в Свердловской области проходит большая комплексная межведомственная работа по профилактике курения. Этим вопросом занимаются не только врачи, но и специалисты по детской психологии, сотрудники отделов по делам несовершеннолетних, правоохранители и учителя. Эффективность профилактических мероприятий, направленных на снижение риска зависимости подрастающего поколения, во многом определяется системностью воздействия и степенью вовлеченности родителей и детей в данную работу.