

## **Курение как одна из распространённых вредных привычек студентов**

Одной из проблем современного общества является курение. **Курение** – это использование табачных изделий в целях вдыхания дыма, возникающих от их тления. Сейчас модно стало курить в России электронные сигареты. На сегодняшний момент в России из-за употребления табачной продукции ежедневно погибает 1500 человек, т.е. более 547 тысяч в год. Росстат в 2019 году провел большое исследование условий жизни населения, опросив 60 тысяч семей. В результате оказалось, что в России курят 24,2% жителей старше 15 лет, это 29,3 млн. человек.

### **Что такое электронные сигареты и вейпы**

**Электронная сигарета (вейп)** — устройство, которое генерирует высокодисперсный аэрозоль (пар), предназначенный для вдыхания. Внешне девайс напоминает обычную сигарету, трубку для курения или ингалятор. Его конструкция состоит из двух частей:

**аккумулятор** — источник питания;

**атомайзер** — испаритель, предназначенный для равномерной подачи жидкости к нагревателю.

Вейпы заправляются химическими жидкостями разного состава, которые содержат воду, растительный глицерин, пропиленгликоль, никотин (опционально), ароматизаторы и красители. При нагреве глицерин вступает в реакцию с пропиленгликолем, образуя формальдегид, акролеин, глиоксаль и ацетальдегид и т. д. Таким образом, вдыхаемая смесь — не водяной пар, как заявляют производители, а целый «коктейль» токсичных веществ, отравляющих организм.

*Чем вредны электронные сигареты?*

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам.

Вот некоторые негативные последствия курения электронных сигарет:

1. Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в лёгких, как и обычные сигареты.
2. Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
3. Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.

4. Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
5. Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.

*Какие вредные вещества содержатся в электронных сигаретах?*

В электронной сигарете содержатся следующие вредные вещества:

1. Синтетический никотин, который намного токсичнее никотина из табачного листа.
2. Альдегиды.
3. Металлы.
4. Формальдегиды, которые выделяются при нагревании пропилена, гликоля и глицерина.
5. Ароматизаторы, которые делают вкус аэрозолей мягче, но затрудняют работу легких.

*Какие заболевания вызывают электронные сигареты?*

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Эксперты пояснили, что при употреблении вейпов вредные вещества никуда не испаряются, а накапливаются в организме. Из-за малых размеров токсины легко проникают в легкие и далее — в кровоток. Это повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, в процессе парения человек вдыхает углекислый газ и взвешенные частицы, которые провоцируют развитие рака легких и поражают другие органы.

Врачи рассказали, что с недавнего времени даже стали выделять отдельное заболевание — вейп-ассоциированное повреждение легких. Оно возникает вследствие курения вейпа и по симптоматике схоже с пневмонией. Изучение токсического вреда вейпов и электронных сигарет активно продолжается. Медики уверены, что в ходе проводимых исследований диапазон рисков различных заболеваний будет только возрастать.

## *Причины бросить курить*

Предварительные исследования доказывают, что даже безникотиновые электронные сигареты опасны для здоровья. Вот 8 основных причин бросить вейпинг:

1. В паре электронных сигарет содержится около 30 видов токсичных веществ, включая ионы тяжелых металлов, которые накапливаются в организме, негативно влияют на работу выделительной, эндокринной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Из-за отсутствия строгого контроля невозможно узнать точную дозировку никотина и других компонентов. Даже если на упаковке указано, что содержание никотина в смеси низкое, вы не сможете это проверить, а бесконтрольное употребление никотина чревато передозировкой.
3. Ароматические добавки могут вызывать аллергическую реакцию, вплоть до развития бронхиальной астмы. Особенно сильно от этого страдают подростки.
4. ОРЗ и ОРВИ поражают любителей «электронки» на 43% чаще, чем некурящих.
5. Некачественные устройства могут взорваться прямо во рту.
6. Регулярное парение жидкостей повышает артериальное давление, провоцируя развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Натуральный никотин в смесях заменен синтетическим (солевым и щелочным). Он оказывает на организм тонизирующее действие, стимулируя выработку определенных гормонов. Резкие перепады давления вкупе с накоплением в тканях канцерогенных веществ приводят к развитию злокачественных опухолей.
8. Вещества в аэрозолях поражают слезный канал, вызывая ухудшение зрения.

Переход с обычных сигарет на электронные неэффективен и лишь продлевает период отказа от курения. Одна зависимость просто сменяется другой.

## *Что происходит, когда бросаешь электронные сигареты*

После отказа от электронных сигарет, первые положительные изменения наступят уже через 1-2 недели:

- слизистая рта, горла и бронхов восстановится, исчезнет кашель и мокрота;
- объем легких вернется в норму, дышать станет легче;

- нормализуется кровообращение, исчезнет гипоксия;
- организм постепенно очистится от никотина и токсинов;
- появится прилив сил и бодрости, повысится физическая выносливость.

В первые несколько дней человек может ощущать симптомы абстиненции. К ним относятся:

- повышенная раздражительность;
- головная боль;
- снижение работоспособности;
- психологический дискомфорт;
- расстройство желудочно-кишечного тракта;
- бессонница.

Обычно эти признаки проходят самостоятельно в течение нескольких дней. Если этого не произошло, есть смысл обратиться к наркологу. Врач подберет симптоматическое лечение и назначит сеансы психотерапии, чтобы помочь пациенту преодолеть вредную привычку.

### **Эффективные способы бросить курить**

Самый эффективный способ бросить курить вейп — заменить вредную привычку полезной или нейтральной. Отвлечься от никотинового голода помогут следующие действия:

- жевать мятную жвачку без сахара;
- пить чистую прохладную воду через трубочку или мелкими глотками;
- съесть яблоко, морковь, огурец или любой другой низкокалорийный полезный продукт;
- сделать дыхательную гимнастику;
- выполнить несколько физических упражнений;
- поговорить с кем-нибудь по телефону;
- прогуляться.

При этом необходимо максимально оградить себя от компании других вейперов и убрать подальше все предметы, напоминающие о нем.

## Советы как бросить курить

Специалисты клиники Rehab Family собрали несколько советов, которые помогут преодолеть зависимость от вейпинга:

1. Поиск личной мотивации. Одни хотят увеличить продуктивность на работе, другие — избавиться от одышки, третьим важно само ощущение свободы от зависимости. Найдите личную причину отказа от электронных сигарет и регулярно напоминайте себе о ней.
2. Пересмотр режима питания. Сладости, кофе, копченая и жареная пища усиливают желание курить, в то время как свежие фрукты, овощи и зелень, напротив, уменьшают тягу к никотину.
3. Трекер привычек. Заведите трекер привычек и отмечайте в нем дни без вейпа. Для дней, когда воздержаться от парения не удалось, придумайте «систему штрафов». Наказание должно носить созидательный, а не деструктивный характер. Это может быть пробежка, уборка в доме, покупка подарка любимому человеку, перевод денег на благотворительность. Удалось поддерживать привычку 7 дней без перерыва? Вознаградите себя походом в кино, вкусной едой или приятной покупкой.
4. Активный образ жизни. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, танцы, йога, езда на велосипеде — все это помогает отвлечься от мыслей о курении, улучшает физическое и психическое состояние.
5. Поддержка единомышленников. По возможности минимизируйте общение с курильщиками и вейперами, проводите больше времени в компании людей, которые поддерживают ваше стремление преодолеть зависимость.

Если все же не получается бросить вейп самому, обратитесь к специалистам клиники лечения зависимостей.

**Единственный способ сохранить здоровье — отказаться от любых форм курения.**