

↓ СОВЕТУЕТ ВРАЧ

Напомним, что вейп — электронное устройство, которое создает пар для вдыхания, имитируя процесс курения. При курении обычной сигареты человек вдыхает дым — взвесь из канцерогенных смол, сажи, никотина, угарного газа и еще нескольких тысяч вредных веществ. А при использовании электронной сигареты в легкие попадает пар с другим составом: загустители, ароматизаторы, канцерогены, частицы пластика и тот же никотин.

Нет понятия «больше вреда» или «меньше вреда». Есть факт того, что вред существует и от сигарет, и от вейпа. Вопрос в том, когда он себя проявит. Все зависит от концентрации веществ.

Во-первых, потребители вейпов не могут контролировать время парения и объем потребляемого продукта, и математическая модель российских ученых показала, что если человек парит на протяжении года, то период непрерывного потребления составляет 1 месяц! Чтобы изучить долгосрочные последствия, ученые смоделировали «стаж курения» на лабораторных животных. Уже через месяц наблюдались воспали-

Курение или парение: что опаснее?

Существует распространенное, но при этом ошибочное мнение, что парение вейпов безопаснее курения обычных сигарет. Так это или нет? — в статье главного внештатного специалиста по медицинской профилактике Министерства здравоохранения Пензенской области Ирины Пузракковой.

тельные изменения слизистой гортани, через два месяца они усилились, а через год началась метаплазия — перестройка эпителия, при которой нормальные клетки замещаются более устойчивыми, но менее функциональными.

Безвредных вейпов в принципе существовать не может, поскольку любая жидкость будет состоять из химических соединений, вдыхание паров которых будет регулярно травмировать слизистую оболочку дыхательных путей. Никто достоверно не знает, из чего состоят жидкости для вейпов. Зачастую этикетки с составом просто нет. Например, глицерин, который используется для образования более густого пара, часто вызывает раздражение дыхательных путей и в разы увеличивает вероятность развития астмы и хронической обструктивной болезни легких.

При этом медики все чаще фиксируют тревожные сигналы. Так, заболевание EVALI, или «попкорновая болезнь легких», — это тяжелое воспаление легких, вызванное курением электронных сигарет, способно привести к дыхательной недостаточности, инвалидности и даже летальному исходу.

Использование вейпов связано с повышенным риском онкологических заболеваний: рака легких, ротовой полости и мочевого пузыря. Возможные механизмы — что повреждение ДНК, хроническое воспаление и окислительный стресс.

Помимо этого, увеличивается риск развития болезней сердечно-сосудистой системы: сужение сосудов за счет воспалительной реакции приводит к повышению артериального давления и тахикардии, в дальнейшем — к образованию бляшек на стенках артерий, что

увеличивает риск ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Из-за большого количества ароматизаторов в жидкостях для вейпов, часто встречаются аллергические реакции, от кожного зуда до отека Квинке.

Вейпы создают эффектные клубы пара и имеют тысячи различных ароматов, поэтому они так популярны у молодежи. Неудивительно, что первыми вейпы оценили подростки. Для них курение стало доступнее, чем когда-либо. Главный вред любого вида курения для них обусловлен их физиологической незрелостью. До 25 лет головной мозг продолжает развиваться. Никотинсодержащие вейпы буквально «затуманивают голову», ухудшают обучаемость и повышают тревожность. Легкие растут, и дыхательный аппарат формируется примерно до 30 лет. Любое воздействие сторонних примесей, газов, добавок отрицательно влияет на его функциональность, в первую очередь, способность насыщать кровь кислородом. Подростки, которые употребляют электронные сигареты, в 3,5 раза чаще начинают курить обычные сигареты, чем те, кто

не употребляет электронные сигареты.

Не только активное, но и пассивное парение вызывает зависимость, и психологическую, и физическую, при этом зависимость формируется быстрее и глубже. Обусловлено это постоянным поступлением никотина: вейп под рукой всегда, в итоге — десятки микродоз в час, мозг все время «на крючке», различные вкусы и ароматы усиливают дофаминовую реакцию (источник радости) и закрепляют привычку как «приятную игру», создается иллюзия безопасности: нет кашля и неприятного запаха, значит все в порядке. Главная ловушка — человек перестает замечать, что курит.

Все любители вейпов должны осознавать, что в выдыхаемом паре содержатся вредные микрочастицы, поэтому люди, находящиеся рядом, также получают немалую долю опасных компонентов. Пассивное парение также формирует никотиновую зависимость, увеличивает риск развития легочных и онкологических заболеваний.

Помните, что курение, в любом его виде, является одной из главных угроз для здоровья!

↓ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Эксперты отмечают, что отказ от курения приносит пользу уже в первые часы. Через 20 минут организм начинает избавляться от никотина, через 10 часов улучшается насыщение крови кислородом. Через неделю кожа становится лучше, а организм адаптируется к жизни без никотина. Через несколько месяцев нормализуется обмен веществ, улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается энергия и жизненный тонус. Полное восстановление организма возможно через год.

Особое внимание уделяется опасности вейпов для подростков. Вдыхание пара может

Жизнь без табака

Курение признано одним из ключевых факторов риска онкологических, сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний. Никотин и продукты горения негативно влияют на память, иммунитет и работу репродуктивной системы. Кроме того, повышается риск диабета, хронических болезней дыхательных путей и проблем со зрением.

привести к серьезным проблемам с легкими, нарушениям работы эндокринной системы, развитию зависимостей и ухудшению психического здоровья.

Специалисты подчеркивают, что никотинсодержащая продукция вредна не только для тех, кто курит, но и для окружающих, особенно для детей. Пассивное курение увеличивает

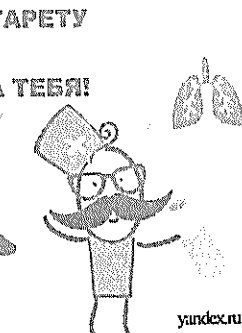
риск развития тех же заболеваний, что и у активных курильщиков.

Тем, кто решил бросить курить, врачи дают следующие рекомендации: избавиться от предметов, напоминающих о курении, избегать ситуаций, провоцирующих желание закурить, заняться спортом и регулярно напоминать себе о при-

СЛОМАЙ СИГАРЕТУ
ПОКА ОНА
НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!

В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ
БОЛЕЕ 4 000
СОЕДИНЕНИЙ,
В ТОМ ЧИСЛЕ
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ

НИКОТИН ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ 5,4 МЛН
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ



98% БОЛЬНЫХ
РАКОМ ЛЕГКИХ
ИМЕЮТ
НИКОТИНОВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ

чинах отказа. Поддержка близких и физическая активность помогут справиться с зависимостью.

«Курение — одна из самых распространенных и предопре-

деленных причин смертности. Отказ от никотина — это шаг к улучшению качества жизни, укреплению здоровья и долголетию», — отметила Елена Аксенова, директор ТФОМС Пензенской области.

↓ КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В эпоху цифровых технологий наши глаза испытывают серьезную нагрузку. Роспотребнадзор рекомендует родителям следить за временем, которое школьники проводят за экранами.

Симптомы, при появлении которых родителям следует обратиться к врачу с ребенком:

- покраснение и сухость глаз;
- расплывчатое, нечеткое зрение вдаль;

- боли в шее и плечах;
 - головная боль.
- Соблюдайте рекомендации по снижению нагрузки на зрение: Дозирование времени работы с гаджетами:
- Гимнастика для глаз — ежедневно.
 - Организуйте удобное рабочее место с левосторонним освещением.
 - Расстояние от монитора — минимум 70 см, от рабочей поверхности — минимум 25 см.
- Время использования экранов в образовательном процессе, предусматривающее фиксацию в тетради:
- 5-7 лет — 5-7 минут;
 - 1-4 классы — 10 минут;

Как защитить глаза детей от гаджетов?

- 5-9 классы — 15 минут.
- Максимальное время использования электронных средств обучения на уроке:
- Интерактивная доска:
 - 1-3 классы — 20 минут;
 - 4-11 классы — 30 минут.
 - Интерактивная панель:
 - 1-3 классы — 10 минут;
 - 4 класс — 15 минут;
 - 5-6 классы — 20 минут;
 - 7-11 классы — 25 минут.
 - ПК и ноутбук:
 - 1-2 классы — 20 минут;
 - 3-4 классы — 25 минут;
 - 5-9 классы — 30 минут;
 - 10-11 классы — 35 минут.
 - Планшет:
 - 1-2 классы — 10 минут;
 - 3-4 классы — 15 минут;

- 5-9 классы — 20 минут;
 - 10-11 классы — 20 минут.
- Общее время использования гаджетов (в школе и дома):
- Интерактивная доска:
 - 1-3 классы — 80 минут;
 - 4 класс — 90 минут;
 - 5-9 классы — 100 минут;
 - 10-11 классы — 120 минут.
 - Интерактивная панель:
 - 1-3 классы — 30 минут;
 - 4 класс — 45 минут;
 - 5-6 классы — 80 минут;
 - 7-11 классы — 100 минут.
 - ПК и ноутбук:
 - 1-2 классы — 40 минут в школе и 80 минут дома;
 - 3-4 классы — 50 минут в школе и 90 минут дома;
 - 5-9 классы — 60 минут в

- школе и 120 минут дома;
 - 10-11 классы — 70 минут в школе и 170 минут дома.
- Для планшета:
- 1-2 классы — 30 минут в школе и 80 минут дома;
 - 3-4 классы — 45 минут в школе и 90 минут дома;
 - 5-9 классы — 60 минут в школе и 120 минут дома;
 - 10-11 классы — 80 минут в школе и 150 минут дома.
- Занятия с использованием электронных средств обучения для детей младше 5 лет не проводятся.

Важно следить за временем использования гаджетов, чтобы здоровье и глаза школьников не страдали!