

Вейпинг у подростков: влияние вредной привычки.

Проблемы вредных привычек среди детей

Сегодня на смену обычным сигаретам в среде подростков все чаще приходят вейпы (электронные устройства для курения). Многие дети не считают, что вейпинг — это вредная привычка, веря в мифы о том, что подобные электронные сигареты безопасны. Но врачи и психологи выражают тревогу по поводу того, что они называют «эпидемией использования электронных сигарет среди подростков». Многие подростки имеют вредные привычки, но все чаще традиционное курение заменяется на вейпы. В отличие от обычных сигарет, вейпы зачастую продают и подросткам до 18-ти лет, хотя составы, применяемые в электронных сигаретах отнюдь не безопасны. Оценивая все эти факты, эксперты говорят, что родители могут предпринять шаги, чтобы [подростки](#) не могли использовать электронные сигареты. Если же они стали зависимы от вредной привычки, [родители](#) могут помочь им остановиться, чтобы не нанести непоправимого вреда здоровью.

Вред для органов дыхания

Взрослые курильщики отдают предпочтение электронным сигаретам, и тем самым подают пример и подросткам. Многие используют вейпы, чтобы попытаться бросить курить, считая, что подобные устройства не так вредят органам дыхания. Однако жидкости, которые применяются для создания пара, чаще всего содержат никотин, а также другие вредные химические вещества, от которых страдает дыхание. Примечательно, что электронные сигареты вышли на рынок не так давно, и не везде есть законодательное ограничение их применения и продажи, и ученые и эксперты в области здравоохранения пытались еще изучают риски для органов дыхания и здоровья в целом, связанные с широким применением вейпов, особенно у детей.

Еще сложнее в этой ситуации родителям, пытающимся защитить своих детей. Во-первых, все споры о потенциальной полезности электронных сигарет в качестве помощи взрослым, курящим традиционные сигареты, могут отвлекать внимание от рисков, связанных с влиянием на детей, которые никогда не курили вообще. Во-вторых, все больше исследований выявили токсины в электронных сигаретах, вдыхание которых увеличивает шансы подростка дальше курить уже сигареты. От вейпов неизменно страдает дыхание и обмен веществ, это важно знать.

Подростки и противоречивость информации

Не только [родители](#), но и сами подростки задаются вопросом об опасностях электронных сигарет. И зачастую им не хватает объективной информации и ответов на свои вопросы, подтвержденных научных данных. Тактика создания паники вокруг традиционного курения, множество мифов и дезинформация часто могут оказывать противоположное влияние на подростков. На сегодняшний день мало исследований, которые объективно бы оценили весь спектр опасности вейпов, но уже сейчас можно сказать, что подростки, курящие электронные сигареты, подвергаются опасности.

Недавно проводились исследования по оценке токсичных химических веществ в электронных сигаретах, результаты были опубликованы в начале этого года в журнале *Pediatrics*. Хотя вейпы, как правило, считаются более «легкими», чем сигареты, поскольку они, как правило, имеют более низкий уровень токсинов, это вряд ли показатель безопасности. Основываясь на результатах исследования, подростки, курящие вейпы, получают ряд вызывающих рак или канцерогенных летучих органических соединений, включая пропиленоксид, акриламид, акрилонитрил и кротональдегид. За некоторыми исключениями, эти токсины присутствуют в жидкости для вейпов вне зависимости от того, содержит ли продукт никотин или только ароматизаторы.

Влияние на подростковое здоровье

Большинство электронных сигарет содержат никотин, который не только сильно затягивает, формируя зависимость, но и причиняет вред подростковому здоровью. Никотин имеет особенно пагубные последствия для развития мозга. Он связан с когнитивными проблемами и плохим контролем импульсов, передаваемых от одного нейрона к другому. Это гораздо более опасное соединение для здоровья именно детей, чем для взрослых.

Нередко подростки приобретают вейпы и используют жидкости, даже не подозревая, что в них есть никотин. От этого страдает их здоровье, и провоцируются болезни органов дыхания. Также обнаружено, что подростки иногда используют электронные сигареты, чтобы употреблять марихуану незаметно для родителей. Поэтому важно выяснить, нет ли у ребёнка подобных устройств.

Что должны знать родители

Эксперты говорят, что родителям нужно знать о различных типах электронных сигарет, чтобы лучше понимать и доносить до детей те риски для здоровья, которые могут возникать при вейпинге. Прежде всего, химические компоненты, которые находятся внутри устройства, нагреваются до высокой

степени, а затем в легкие вдыхается сложный аэрозоль. И хотя многое остается неизвестным о краткосрочном и долгосрочном воздействии пара, создаваемого вейпами, исследования показывают, что такое курение провоцирует воспаление респираторного тракта и может нанести вред легочной ткани. Родители должны объяснить подросткам, что это не безопасная альтернатива обычным сигаретам, это такая же вредная привычка.

Иногда родителям сложно обнаружить подобное пристрастие у подростков. В то время как некоторые продукты формируют густой, очевидный шлейф пара, многие из них производят очень небольшие его объёмы.

Дети умеют скрывать использование вейпов, не применяют их дома, прячут устройства подальше от глаз родителей. Они обычно используют небольшие устройства, которые могут быть легко спрятаны или выглядят как другие приборы. По этой причине важно, чтобы **родители** знали не только названия устройств, но как они выглядят.