#Врачговоритовредекурения

Заместитель главного врача по медицинской профилактике и организационной деятельности ГБУЗ «СЦГРБ», руководитель Сызранского межмуниципального отдела ГБУЗ «СОЦОЗМП»
Марина Завьялова

Как врач по медицинской профилактике я часто провожу занятия среди подростков и молодежи в г. Сызрань и Сызранском районе по профилактике зависимостей. Когда мы обсуждаем курение или вейпинг, самое большое заблуждение и не только у молодежи, но и у взрослых людей – о том, что вейпинг менее опасен, чем курение. Хочу развеять этот миф.

В наше время, когда мода на сигареты действительно проходит, подростки понемногу отходят от попыток с помощью курения подражать взрослым, самоутверждаться. Наибольшее снижение распространенности курения наблюдается именно в группе 15-19 лет. По данным Росстата, например, в 2013-2018 годах в России распространенность курения уменьшилась в целом в популяции на 3,5%, а среди подростков - на 46%.

Но табачные компании придумывают новые продукты. Вейпы, электронные сигареты - яркие, в отличие от сигарет вкусно пахнут и мягко ощущаются во рту, поэтому подросткам кажется, что они менее вредны, чем сигареты. Но это не так. И никотиновая зависимость от них формируется быстрее и оказывается более жесткой, чем от сигарет. Почему?

Главная причина связана с тем, что когда подросток пытается курить, у него быстро наступают симптомы интоксикации - тошнота, головокружение. Многие на этом этапе и бросают. Но даже те, кто преодолевает неприятные ощущения и продолжает курить, не выкуривает сразу много. Зависимость развивается более медленно.

В электронных сигаретах никотин в основном синтетический. Он более токсичен для организма, быстрее усваивается и формирует зависимость. А из-за способа доставки его может поступать в кровь гораздо больше. И в будущем эти подростки уже не смогут обходиться без никотинсодержащей продукции.

Поэтому курение и вейпинг – это в любом случае способ доставки никотина в организм, только процессы разные: «горение» и «парение», как говорится: «Способ старый, процесс новый!».

Самый лучший способ стать успешным в жизни – быть здоровым и свободным от любых зависимостей! А самоутверждаться можно в фитнес-центре или на ринге для единоборств или в бассейне… Кому что нравится!