



Родители и профилактика вредных привычек: Электронные сигареты, вейпинг и ЭСДН

Об электронных сигаретах и вейпинге

- **Продукты ЭСДН (электронные системы доставки никотина)** – это работающие от батареи устройства, предназначенные для доставки никотина и других добавок пользователю посредством вдыхания паров, а не табачного дыма.
- Продукты ЭСДН можно **модифицировать** для употребления других психотропных веществ, например, **масла/концентраты, содержащие ТГК**. ТГК (тетрагидроканнабиол) вызывает чувство эйфории или опьянения и оказывает психотропное воздействие, включая изменение восприятия и перепады настроения, и может привести к изменениям в поведении.
- **Электронные сигареты (э-сигареты)** – самый популярный из продуктов ЭСДН среди молодежи.
- Электронная сигарета состоит из **батареи** (источник питания), **испарителя** (нагревает раствор) и **картриджа с жидкостью** (содержит жидкий никотин, пропиленгликоль и/или раствор глицерина и может содержать ароматическую добавку).
- Растворы для ЭСДН, которые часто называют **жидкостью для электронных сигарет**, предлагаются с разнообразными ароматизирующими добавками. У многих из них сладкий или фруктовый вкус, что нравится молодежи.
- **Никотин** вызывает зависимость. Он активирует так называемые «пути к получению вознаграждения» в головном мозге и повышает уровень стимулирующего нейромедиатора дофамина, известного как «гормон счастья».
- **Другие продукты ЭСДН:** электронные сигары (э-сигары), электронные трубки (э-трубки), электронные сигареты, персональные парогенераторы (ГП), электронные сигареты с батарейным блоком и электронные кальяны (э-кальяны, кальяны для курения).
- ЭСДН **можно купить** в магазинах розничной торговли, магазинах для любителей вейпинга, во всех киосках, на автозаправочных станциях, в магазинах-киосках, продовольственных магазинах, аптеках и онлайн-магазинах.

ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Электронные сигареты впервые появились в США в конце 2006 года.

Существует более 460 брендов продуктов ЭСДН и более 7 000 вкусов жидкостей для электронных сигарет.

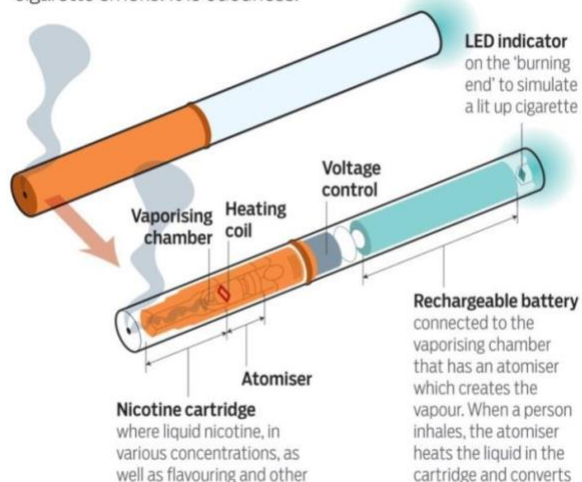
Среди учащихся средних и старших классов в США, которые в настоящее время курят электронные сигареты, 63% (1,6 млн. молодых людей в США) используют ароматизированные электронные сигареты. (Данные MMWR, октябрь 2015 г.)

В период с 2013 по 2014 год употребление электронных сигарет выросло в три раза среди учащихся средних и старших классов. Старшие классы – с 4,5% до 13,4% (с 660 000 до 2 млн. учащихся). Средние классы – с 1,1% до 3,9% (с 120 000 до 450 000 учащихся). «Употребление табака среди учащихся средних и старших классов», США, 2011-2014 гг., ЦКЗ

В городе Эшленд приобретение электронных сигарет лицами в возрасте до 21 года запрещено законом.

Как курят эти сигареты?

- When a person takes a 'puff' while inhaling, liquid nicotine is vaporised and absorbed through the mouth, into the lungs. The person then exhales the vapour which resembles cigarette smoke. It is odourless.



Почему дети курят их?

Согласно результатам исследования «Отслеживаем будущее» в 2015 году, учащиеся 8-12 классов указывают следующие причины курения электронных сигарет:

- #1 Эксперимент – узнать, что это такое
- #2 Приятный вкус
- #3 Скука – нет других занятий
- #4 Приятное время с друзьями
- #5 Расслабление или снятие напряжения

Уровень понимания вреда низкий. Лишь 19% восьмиклассников считают, что существует **серьезный риск** ущерба для здоровья от регулярного употребления **электронных сигарет**. При этом 63% восьмиклассников считают, что существует **серьезный риск** ущерба для здоровья при выкуривании одной или более пачек **табачных сигарет** в день.

Риски, связанные с электронными системами доставки никотина

Риски, связанные с использованием электронных систем доставки никотина, являются предметом широких дебатов. Хотя они могут быть менее вредными для здоровья, чем традиционные сигареты, это не значит, что продукты ЭСДН являются безопасными. Особенно в случае их употребления подростками и молодыми людьми. Кроме того, ЭСДН – относительно новые продукты, и долгосрочные последствия их использования неизвестны. На настоящий момент известно следующее:

Риски для молодежи

- Повышенное воздействие никотина и риск употребления традиционных сигарет
- Влияние никотина в подростковом возрасте может иметь длительные отрицательные последствия для развития мозга
- В достаточно высоких дозах никотин обладает острой токсичностью
- Жидкий никотин может быть смертельным для маленьких детей или домашних животных при проглатывании
- Риски возникновения заболеваний в будущем
- Другие потенциально вредные химические вещества, вдыхаемые во время использования, неизвестны



Кроме того ...

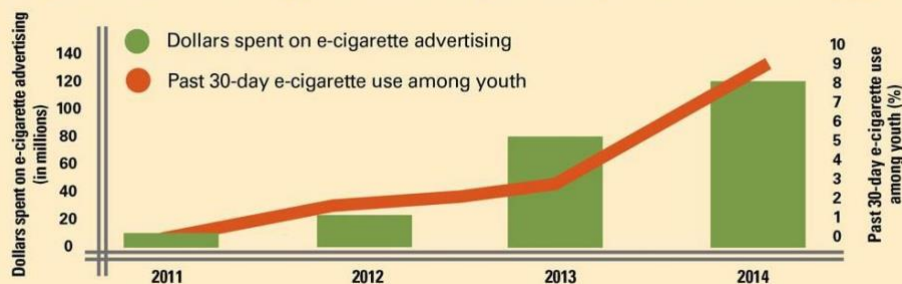
- Среди пользователей ЭСДН в 2 раза выше риск возникновения симптомов бронхита (например, хронический кашель)
- Даже среди пользователей электронных сигарет, которые никогда не курили, риск возникновения симптомов бронхита выше в 1,6 раза

Информационная грамотность – Начало разговора

Как реклама электронных сигарет нацелена на молодежь?

- В рекламе участвуют знаменитости
- В рекламе показывают сильных мужчин и роскошных женщин
- Реклама в журналах для молодежи
- Партнерство со спортивными и музыкальными фестивалями, которые нравятся молодежи
- Продукты со сладким вкусом и ароматом
- Бесплатные образцы продуктов

E-cigarette use among youth is rising as e-cigarette advertising grows



SOURCE: National Youth Tobacco Survey, 2011-2014; Kim et al (2014); Truth Initiative (2015).

Компании, производящие электронные сигареты, используют обманчивые маркетинговые методы, чтобы сделать свои продукты привлекательными для молодежи. Предлагая красивые образы, альтернативные виды деятельности, приятные вкусы и ароматы, они представляют свои продукты как стильные и безопасные, но это не соответствует действительности. Говорите с Вашими детьми подросткового возраста о том, как выявлять и понимать эти методы, рассчитанные на то, чтобы сделать употребление опасных продуктов привлекательным для подростков. Напоминайте им о том, что все продукты, содержащие никотин и табак, являются крайне вредными для здоровья подростков и молодых людей.

Американская ассоциация пульмонологов

<http://www.lung.org/stop-smoking/smoking-facts/e-cigarettes-and-lung-health.html>

Центры контроля и профилактики заболеваний

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/tables/trends/infographics/index.htm

<http://www.cdc.gov/cdcgrandrounds/pdf/archives/2015/october2015.pdf>

Отслеживаем будущее

<http://www.monitoringthefuture.org/pressreleases/15ecigpr.pdf>

Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США

<http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm225210.htm>

Сайт YouTube: 5 важнейших фактов об электронных сигаретах <https://www.youtube.com/watch?v=IzpQWocrkQ>

Сайт YouTube: NIDA для телевидения: электронные сигареты

<https://www.youtube.com/watch?v=Iz67lqkLWys&feature=youtu.be>

В этом информационном листке используется информация из этих источников

«Родители и профилактика вредных привычек» – это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721

www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508-881-0177 x8284

Support for this project is provided in part by the MetroWest Health Foundation www.mwhealth.org