

УДК 57.044

## СОВРЕМЕННЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Михаил Юрьевич Пимкин**

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

luckymiha@mail.ru

**Яна Алексеевна Федулова**

студент

yana.fedulova\_03@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена изучению влияния современных вредных привычек на показатели здоровья человека. Рассматривается деструктивное воздействие как на физический, так и на психический компонент здоровья. Охарактеризована группа риска населения, подверженная данным привычкам, которой являются подростки. Дана оценка потенциалу курса безопасности жизнедеятельности в процессе формирования мотивации ведения здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

**Ключевые слова:** вредные привычки, здоровье, здоровый образ жизни, вред здоровью.

В настоящее время одним из популярных явлений среди молодежи является вейпинг. Это использование электронных сигарет и вейпов в качестве альтернативы традиционному курению. Вейпинг получил широкое распространение среди подростков и школьников и приобрел масштабы социального явления. Таким образом, проблема приобщения подрастающего поколения к вейпингу в настоящий момент очень актуальна. Необходимо глубокое изучение данного явления, на базе которого должна строиться профилактическая работа по формированию правильного ценностного отношения подростков к «электронному» курению.

Понятие "вейпинг" происходит от англ. "vape", что в переводе означает "вдыхать и выдыхать пар". Вейп или электронная сигарета – устройство, предназначенное для имитации процесса курения, причиняющего вред здоровью.

Электронные сигареты имеют достаточно длинную историю своего существования. Появление современных электронных сигарет произошло в 2000-х годах. Этот процесс явился следствием активной деятельности Всемирной Организации Здравоохранения по борьбе с курением населения планеты которая развернулась в 2000 году. В рамках данной деятельности была принята «Рамочная конвенция по борьбе против табака». Таким образом, в период своего появления вейпы рассматривались как инструмент, позволяющий даже заядлым курильщикам постепенно избавиться от этой негативной привычки. Так как применение ими электронных сигарет позволяет производить постепенное снижение концентрации никотина во вдыхаемом паре и в итоге свести его содержание до нуля. Однако сейчас уже стало понятно, что вместо инструмента, позволяющего бросить курить, вейпинг стал вредной привычкой сопоставимой по своим масштабам с курением традиционных сигарет. А основным потребителем вейпов, к сожалению, является молодежь.

Электронные сигареты по своему строению могут различаться, однако в каждой из них обязательно имеются емкость с ароматической жидкостью, нагреватель и элемент питания. В основе работы вейпа лежит нагревание

ароматической жидкости до состояния пара, который и вдыхает человек. Состав ароматической жидкости может отличаться вкусовыми особенностями и концентрацией никотина. Эта концентрация и лежит в основе одной из классификаций вейпов, согласно которой выделяют следующие категории вейпов: безникотиновые, суперлайт, лайт, крепкие, суперкрепкие.

В настоящее время ведутся исследования по оценке влияния курения электронных сигарет на здоровье человека. И уже можно с уверенностью утверждать, что как и традиционное курение, вейпинг негативным образом сказывается на состоянии здоровья человека. Причем деструктивному воздействию подвергается как физический компонент здоровья, так и психический.

Воздействие на физический компонент здоровья человека заключается в токсическом действии вдыхаемых паров от электронной сигареты на органы и ткани организма человека. Состав паров зависит от жидкости электронной сигареты, базовыми элементами которой являются глицерин и пропиленгликоль. Они при попадании в альвеолы в состоянии аэрозоля вызывают разрушение сурфактанта., который выполняет функцию препятствования слипанию альвеол и повышает растяжимость легких. Поэтому в результате деструкции сурфактанта происходит алектаз – спадание легочной ткани. Из-за этого близлежащие к пораженным участки легкого перерастягиваются, следствием чего является компенсаторная эмфизема. В результате опытнической работы на животных установлено, что при вдыхание пропиленгликоля влечет за собой возникновение кровотечений из носа, раздражение глаз, и другие травмы слизистых оболочек. Помимо этого установлено, что пропиленгликоль служит провоцирующим фактором возникновения плоскоклеточной метаплазии гортани.

Проведение 13-ти недельного опыта над животными, в ходе которого крысы вдыхали глицерин, показало, что у них происходит появление плоскоклеточной метаплазии эпителиальной ткани, которая выстилает основание надгортанника [3]. Важно отметить, что в результате использования

вейпов в них происходит разогрев испарителя выше 500 градусов, при такой температуре глицерин преобразуется в акролеин, который является сильнейшим канцерогеном. У большого количества людей, курящих электронные сигареты часто диагностируют обструктивный бронхит хронического характера. Данное заболевание является одной из форм хронической обструктивной болезни легких. Существенным отличием электронной сигареты от традиционной является то, что при курении обычной сигареты время ее курения и количество попадающего в организм никотина постоянно и ограничено для одной сигареты. При использовании электронной сигареты время ее курения фактически неограниченно, что может привести к существенному переизбытку никотина, попадающего в организм [2]. Этим и вызвано большое количество случаев попадания начинающих курильщиков в лечебные учреждения с диагнозом «Отравление никотином».

Отрицательное воздействие вейпинга на психический компонент здоровья заключается в формировании у человека зависимого поведения по аддиктивному типу девиантного поведения как и при курении традиционных сигарет [1]. А долгое неупотребление вейпа влечет за собой появление у них чувства беспокойства и дискомфорта.

Таким образом, курение электронных сигарет оказывает ярко выраженное негативное воздействие на организм человека. А тот факт, что основными потребителями вейпов является молодежь и подростки, диктует необходимость борьбы с этим новым социальным явлением для сохранения здоровья населения. Немаловажная роль в данном направлении принадлежит школьному курсу ОБЖ, в рамках изучения которого необходимо формировать правильное ценностное отношение к здоровью и мотивацию к ведению здорового образа жизни.

### Список литературы:

1. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 1991. № 1. С. 8–15.
2. Логинова И.А. Неблагоприятные медико-социальные и психологические последствия использования электронных парогенераторов в подростковом возрасте // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. №8-1. С. 72-79.
3. Исследование влияния электронной сигареты (вейп) на дыхательную систему крысы в течении 30 суток / А.И. Михайловский, Д.В. Антиленко, А.И. Михайловский, П.Д. Тимкин, В.О. Деревянная, Е.В. Омелич, С.В. Баранников, Д.А. Григорьев, Н.Н. Петрова // Молодежь XXI века: Шаг в будущее: материалы XVIII региональной научно-практической конференции. 2017. С. 579-582.

**UDC 57.044**

### **MODERN BAD HABITS AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH**

**Mikhail Yu. Pimkin**

candidate of agricultural sciences, associate professor

**luckymiha@mail.ru**

**Yana Alekseevna Fedulova**

student

yana.fedulova\_03@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article is devoted to the study of the influence of modern bad habits on human health indicators. The destructive impact on both the physical and

mental components of health is considered. The risk group of the population susceptible to these habits, which are teenagers, is characterized. The potential of the life safety course in the process of forming motivation for a healthy lifestyle and giving up bad habits is assessed.

**Key words:** bad habits, health, healthy lifestyle, harm to health.

Статья поступила в редакцию 20.09.2024; одобрена после рецензирования 20.10.2024; принята к публикации 30.10.2024.

The article was submitted 20.09.2024; approved after reviewing 20.10.2024; accepted for publication 30.10.2024.