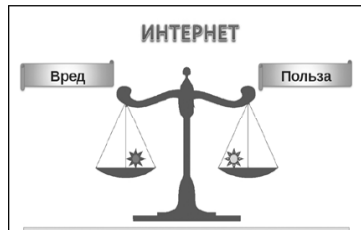


К охране здоровья граждан - активный подход!

Интернет не во вред

Уже не первый год сохраняют актуальность активные споры о том, приносит ли интернет пользу людям и наносит ли он вред здо-



ровью человека. Определенно, интернет - серьезное достижение науки и техники.

Всемирная сеть дает возможность смотреть любое кино, с помощью интернета можно найти ответ на любой заинтересовавший человека вопрос, подобрать

хики - такой, как насилие, нецензурная лексика, убийство и т.д. Кроме того, дети часто настолько погружаются в виртуальный мир (помимо поиска информации в интернете, современные дети часто очень сильно увлекаются онлайн-играми), что реальный мир и живые люди становятся для них неинтересными.

В-третьих, интернет-зависимость формируется у детей куда быстрее, чем у взрослых. Здоровье детей так же страдает - постоянное пребывание за компьютером приводит к ожирению, нарушению зрения, проблемам со сном.

В целом решение проблем взаимодействия детей с интернетом должно лежать на плечах взрослых, их окружающих. Боль-



ную информацию, следить за мировыми новостями, узнавать много нового. Это дает возможность развивать свою личность и повышать эрудицию. Но...

Ни для кого не секрет, что интернет вызывает зависимость и становится для некоторых людей нужным, почти как вода, еда и воздух. Следующая проблема - вред интернета для здоровья человека. Так, люди, проводящие много времени за компьютером, часто испытывают проблемы со зрением и опорно-двигательной системой.

Следует отметить, что для

шую дискуссию под названием "Полезный интернет" провела в Бетлицкой средней школе руководитель детской организации "Альтаир" Эльвира Владимировна Ларина. На мероприятие были приглашены медицинский работник Людмила Михайловна Харламенкова, член Молодежного совета Кристина Александровна Фролова, от родителей присутствовала Марина Леонидовна Жаботина, и прокуратуру представляла Ирина Александровна Зарубецкая.

Каждая из них в своем выступлении акцентировала внимание



детей интернет куда опаснее, чем для взрослых. Хотя и есть несомненные плюсы - общение с друзьями, чтение учебной и художественной литературы, просмотр познавательных фильмов, вред всемирной сети для детей заключается в следующем.

Во-первых, многие дети используют интернет для выполнения школьных домашних заданий, находя там решение задач и ответы, не напрягая собственный интеллект.

Во-вторых, что куда хуже, интернет наполнен информацией, очень вредной для детской пси-

на тех аспектах вредности интернета, которые близки ей по роду деятельности.

Тем затронуто, конечно же, было очень много, и, прежде чем приступить к очередному обсуждению, ученики сами разыгрывали те или иные ситуации, связанные с интернет-ресурсами.

Подытоживая, можно сказать, что интернет стал неотъемлемой частью современной жизни, с этим надо примириться, но как говорил Парацельс: "Все есть яд, и все есть лекарство. И только доза делает лекарство ядом и яд - лекарством".

Марина КОНОПЛЕВА

Об электронных сигаретах

Устойчивое употребление табака значительной частью населения планеты обусловлено зависимостью от никотина. Помимо зависимости, никотин способствует и возникновению легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, оказывает неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности, губительно действует на клетки мозга. Но наибольший вред, вызванный курением табака, обусловлен продуктами его горения - канцерогенными смолами. Именно токсическими веществами, возникающими при высокой температуре горения внутри сигареты, объясняется высокий риск развития раковых опухолей у курильщиков.

В борьбе с отрицательными эффектами воздействия вредных продуктов, образующихся в процессе горения, были предложены альтернативные способы доставки в организм никотина - электронные сигареты.

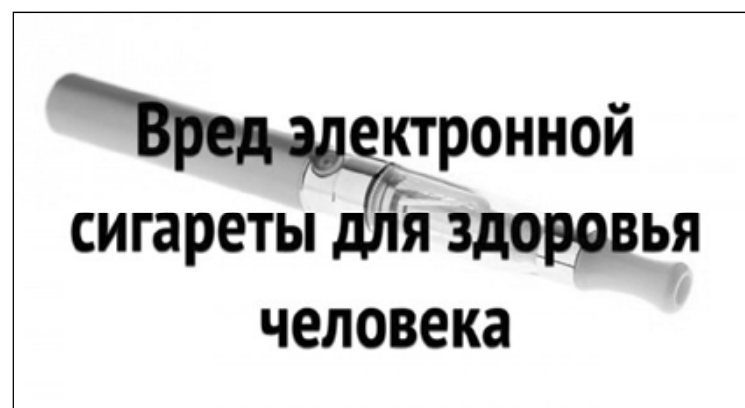
Электронная сигарета (ЭС) - электронное устройство, создающее высокодисперсный пар (аэрозоль), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Может использоваться как в качестве средства доставки никотина (ЭСДН), так и для вдыхания ароматизированного пара (аэрозоля) без никотина (ЭСД). Пар создается за счет испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента. Устройство может быть выполнено в самых различных формах, в том числе и в формах, сходных с обычной сигаретой или курительной

электронных сигарет. В ходе исследования в картриджах для ЭС были обнаружены известные канцерогены - табак-специфичный нитрозамин, а в некоторых картриджах диэтиленгликоль.

При использовании ЭС, даже безникотиновых, происходит термическое разложение в обязательном порядке содержащихся в жид-

ное коноплю). Другие считают, что причина заболевания может крыться в масле витамина Е. В ЭС это масло нагревается, превращается в пар и попадает в легкие. Там оно охлаждается, снова становится маслом, оседает в легких, мешая им выполнять функцию дыхания.

В 2013-2014 годах в США про-



кости пропиленгликоля и глицерина, что приводит к высвобождению токсичных веществ - акролеина, формальдегида. Первый из них угнетает ЦНС и оказывает общеотравляющий эффект, другой раздражает слизистые и оказывает мутагенное воздействие. Также жидкости содержат еще нескольких десятков химических соединений, которые при нагревании могут иметь потенциальную опасность.

Количество химических веществ, попадающих в организм при вейпинге, значительно отличается в зависимости от вида электронного устройства, срока давности

исошло более 1,5 тыс. случаев отравления никотинсодержащими жидкостями, в некоторых штатах до 60-70% отравлений произошло у детей.

В 2018 году Департамент здравоохранения штата Иллинойс зафиксировал первую смерть из-за болезни, связанной с курением электронных сигарет. К настоящему времени число смертей у курильщиков вейпов в США выросло до 52.

Американские власти срочно объявили войну электронным сигаретам.

На российский рынок крупнейшая американская компания электронных сигарет зашла с лозунгом: "Парить лучше, чем дымить". Маркетинг табачников оказался очень действенным, подростков и молодежь привлекают новомодные девайсы, и, к сожалению, курение вейпов быстро распространилось среди молодежи.

Но довольно быстро стало ясно - вейп не поможет завязать с никотином. Наоборот, приобщившись к парению, многие подростки потом переходят на обычные сигареты.

Совет врачей однозначный: не затаманивать себе голову клубничными или ментоловыми парами, и помнить главное: хоть распыленными жидкостями, хоть нагретым или горящим табаком - курение убивает!

Что касается борьбы с вейпингом в России, то на седьмой сессии Конференции сторон (Москва) в октябре 2014 года были представлены обновленные фактические данные о негативных последствиях электронных систем доставки никотина (ЭСДН) для здоровья, их потенциальной роли в качестве средства для прекращения курения.

В марте 2019 года Минздрав России предложил приравнять электронные сигареты к обычным и внес соответствующие правки в концепцию Госполитики по противодействию потреблению табака на период с 2019-го по 2035 год. Документ направлен на согласование в Правительство РФ.

22 июля 2019 года Правительство РФ поддержало законопроект (правда, с учетом замечаний), по которому электронные системы доставки никотина будут приравнены к обычным аналоговым сигаретам. Посему и действие "анти табачного закона" также полностью будет применяться и к ним.

Л.П. ЕРЕМИНА,
врач ГБУЗ КО "Калужский
областной Центр медицинской профилактики"



трубкой. Устоявшиеся термины процесса использования электронных сигарет: парение, или вейпинг (от англ. vaping).

Аэрозоль не содержит в себе смол и канцерогенов, выделяемых при горении табака. Предполагалось, что использование ЭС будет способствовать снижению рисков возникновения болезней сердца и легких и таким образом может положительно повлиять на общественное здоровье. Производители электронных сигарет утверждают, что ЭС безопасны, что они могут помочь курильщикам расстаться с традиционными сигаретами. Однако нет ни одного клинического исследования, доказавшего, что электронные сигареты являются эффективным средством борьбы с курением, так же как нет исследований, изучающих их долгосрочное воздействие на здоровье последующих поколений.

ЭС появились на рынке в 2007 году, и уже в 2008 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявила, что не может рассматривать вейпинг в качестве безопасного и эффективного средства, облегчающего прекращение курения.

В 2009 году американское Управление по контролю качества продуктов и лекарств (FDA) опубликовало данные исследований 19 разновидностей картриджей для

сти его использования, выбора температуры парения и других показателей. Смеси для вейпа бывают разные по крепости, т.е. по количеству никотина, в них содержится ароматы электронных сигарет также содержат много химических элементов. У разных производителей он разный, и нет четкого регламента, что и в каком количестве может содержаться в ароматизаторах.

В результате этих исследований Управление FDA выпустило пресс-релиз с призывом отказаться от использования электронных сигарет и с предупреждением о недопустимости продажи электронных сигарет несовершеннолетним.

Несмотря на это, начиная с 2010 года отмечается стремительный рост использования электронных сигарет, особенно среди молодежи, превращаясь в некую субкультуру. В курение ЭС втягиваются школьники, которые никогда не курили.

Уже присвоено имя болезни, которая поражает курильщиков даже безникотиновых смесей - EVALY. Это переводится как "травма легких, связанная с употреблением вейпинга". Это не инфекция - лечение антибиотиками не помогает. Некоторые пульмонологи связывают эту болезнь с курением нелегальных дешевых смесей, содержащих каннабис (производ-