

*Санюк Д.А.*

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ КУРЕНИЯ НА СТУДЕНТОВ**

*Научные руководитель: ассист. Биран М.Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Проблема распространения табачной зависимости является актуальной во всем мире. Более 15 лет назад появилось новое средство для отказа от курения. Это электронные сигареты, которые получили распространение, особенно в молодёжной среде. Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака.

Электронные сигареты (е-сигареты) и вейпы – электронные устройства для имитации табакокурения путем генерации пара, который, как утверждают производители, является безвредным и помогает избавиться от никотиновой зависимости. В действительности же аэрозоль, образующаяся при испарении жидкости содержит смесь никотина, ароматизаторов с различными вспомогательными веществами. Никотин нарушает нормальную работу участков мозга, которые связаны с обучением и самоконтролем.

**Цель:** выяснение причин популярности электронных сигарет среди молодёжи и оценка их влияния на состояние молодого организма.

**Материалы и методы.** Для оценки распространенности курения электронных сигарет использовался метод социологического опроса. Проводилось анонимное анкетирование среди 163 студентов высших учебных заведений с помощью сервиса Google формы. Была разработана анкета с различными видами вопросов: 6 закрытых альтернативных, 5 закрытых безальтернативных и 1 открытый. У респондентов уточнялся их пол, возраст, вид занятости, курят ли они электронные сигареты, влияние курения электронных сигарет на физическое и моральное состояние, хотят ли они бросить курить.

**Результаты и их обсуждение.** В анкетировании приняли участие 163 студента различных высших учреждений образования, из них 57,1% - женщины, 42,9% - мужчины. Возраст участников опроса составил 17 - 22 года.

Среди 163 опрашиваемых: 74,2% – учатся, 25,8% – совмещают учёбу с работой.

Установлено, что 23,9% относятся к электронным сигаретам негативно, 20,9% – положительно, 55,2% – нейтрально. Большинство студентов курят электронные сигареты на постоянной основе – 53,4%. Установлено, что средний стаж курения электронных сигарет у студентов составляет 2,9 года. Отметим негативное влияние электронных сигарет на успеваемость 21,1% опрашиваемых.

Основные причины, почему опрашиваемые начали курить электронные сигареты: 50,9% считают, что е-сигареты помогают избежать тревожных мыслей, 27,6% попробовав один раз электронную систему курения стали зависимы, для 22,7% вейпинг является постепенным отказом от табака.

Отмечают ухудшение своего состояния из-за курения электронных сигарет 20,6% студентов из числа опрашиваемых. Выявлено, что после курения вейпа респонденты заметили изменения в своем эмоциональном состоянии: у 34,1% появилась зависимость, снизилась стрессоустойчивость – 27,2%. Также отмечают изменения в физическом состоянии: слабость, ухудшение выносливости – 21,3%, частые головные боли – 16,4%. Побороть вредную привычку хотели бы 39,2% студентов.

**Выводы.** Таким образом, установлено, что электронные сигареты курения негативно влияют на физическое и эмоциональное состояние студентов. Есть необходимость проведения информационно-образовательной работы среди молодых людей об опасности и влиянии электронных сигарет на их физическое и моральное состояние человека.