

УДК 614.1

***КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ
ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ***

Попова Н.М.

Научный руководитель, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Ижевск, Россия.

Шевченко И.Г.

Старший преподаватель кафедры философии и гуманитарных наук.

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Ижевск, Россия.

Хасанова Е.Т.

Студент 4 курса педиатрического факультета.

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Ижевск, Россия.

Аннотация.

Курение электронных сигарет, или вейпинг, стало популярным среди молодежи в последнее время. Яркая упаковка, огромное разнообразие вкусов и образов привлекают представителей данной группы. Ошибочное мнение о безвредности

электронных сигарет и восприятие вейпинга как социально принятого поведения среди молодежи поддерживает их популярность. Распространенное мнение молодежи о том, что курение – это эффективный способ справиться с тревогой и стрессом, является весьма противоречивым и вызывает многочисленные споры отечественных и зарубежных научных деятелей.

В данной работе представлены результаты исследования распространённости электронных сигарет среди студентов высших учебных заведений города Ижевска. Была выделена взаимосвязь курения и выраженности тревожного расстройства, проявляющиеся в увеличении степени проявлений данного расстройства у курящих респондентов.

Ключевые слова: электронные сигареты, курение, вейпинг, тревожное расстройство, тревога, никотин, никотиновая зависимость.

SMOKING ELECTRONIC CIGARETTES AS A RISK FACTOR FOR ANXIETY DISORDERS

Popova N.M.

Scientific supervisor, Doctor of Medical Sciences, Professor, Honored Physician of the Russian Federation, Head of the Department of Public Health and Public Health. Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation. Izhevsk, Russia.

Shevchenko I.G.

Senior lecturer at the Department of Philosophy and Humanities.

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Khasanova E.T.

is a 4th year student of the pediatric faculty.

Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Izhevsk, Russia.

Annotation.

Smoking electronic cigarettes, or vaping, has become popular among young people recently. Bright packaging, a huge variety of tastes and images attract representatives of this group. The misconception about the harmlessness of electronic cigarettes and the perception of vaping as socially accepted behavior among young people supports their popularity. The widespread opinion of young people that smoking is an effective way to cope with anxiety and stress is very controversial and causes numerous disputes between domestic and foreign scientists.

This paper presents the results of a study on the prevalence of electronic cigarettes among students of higher educational institutions in Izhevsk. The relationship between smoking and the severity of anxiety disorder was highlighted, manifested in an increase in the degree of manifestations of this disorder in smoking respondents.

Keywords: electronic cigarettes, smoking, vaping, anxiety disorder, anxiety, nicotine, nicotine addiction.

Введение.

Курение электронных сигарет и тревожное расстройство взаимосвязаны между собой, создавая серьезные проблемы для человека. Некоторые могут использовать курение как способ справляться с тревожными состояниями или стрессом, так как никотин может временно облегчить симптомы тревоги. Однако это лишь краткосрочное облегчение, и в долгосрочной перспективе курение может усугублять тревогу. После затяжки электронной сигареты никотин попадает в легкие вместе с дымом, мгновенно проникает в кровеносную систему

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

сквозь альвеолярно-капиллярную мембрану, и преодолевая гематоэнцефалический барьер, попадает в головной мозг. В результате взаимодействия никотина с никотиновыми ацетилхолиновыми рецепторами происходит высвобождение дофамина и других нейромедиаторов, [1] что влечет за собой различные физиологические и психологические эффекты. Регулярное курение ведет к изменению дофаминовой передачи, отвечающая за ощущение удовольствия, тем самым никотин становится непосредственной частью этого цикла, и без него высвобождение дофамина нарушается. Вследствие чего возникает выраженная тяга к курению, изменяется эмоциональный фон человека, появляются абстинентные симптомы. Помимо дофамина никотин влияет на выработку таких нейромедиаторов, как норадреналин, обладающим стимулирующим действием, влияющий на повышение уровня артериального давления, ускоряющий частоту сердечных сокращений и дыхательных движений, что ощущается человеком как прилив сил и бодрствования, серотонин, контролирующий эмоциональный фон, дефицит которого проявляется раздражительностью, вспыльчивостью и проблемами со сном, и гамма-аминомасляная кислота, отвечающая за чувство спокойствия и умиротворения, недостаток которой приводит к появлению тревоги и приступам паники. Длительное употребление никотина приводит к изменению нейромедиаторной системы, что может вызвать проблемы с памятью, концентрацией внимания, настроением и другим аспектами психического здоровья. Аэрозоль электронных сигарет способен индуцировать активные формы кислорода, вызывать повреждение ДНК и значительно снижать жизнеспособность клеток зависимости от концентрации. Иммунофлуоресцентный анализ и анализ с помощью проточной цитометрии показывают, что как апоптоз, так и запрограммированные пути некроза запускает именно аэрозоль электронной сигареты [2]. Другими словами, курение никотина может изменять химический баланс в мозге, что, в свою очередь, и может привести к усилению расстройства. Более того, зависимость от никотина создает

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

постоянную необходимость в употреблении электронных сигарет для поддержания уровня никотина в организме, что может усугублять симптомы тревоги при отказе от курения. Особенно серьезные последствия курения можно проследить у студентов, ведь известно, что повышенная тревожность вызывает переутомление. Энергия расходуется не на учебную деятельность, а на подавление тревожности, вследствие чего истощаются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не решается, то это может привести к развитию невротического состояния [3].

Цель.

Изучение распространённости курения электронных сигарет среди студентов высших учебных заведений, оценка выраженности тревожного синдрома у данной группы и сравнение с показателями студентов, не курящих электронные сигареты.

Задачи.

1. Изучить литературу по распространённости потребления электронных сигарет среди молодежи,
2. Провести анкетирование среди студентов по распространённости использования электронных сигарет,
3. Провести анкетирование среди студентов на определение уровня тревожности,
4. Провести анализ полученного материала и сделать выводы о взаимосвязи курения электронных сигарет и выраженности тревожного синдрома.

Материалы и методы.

Проведен опрос среди студентов высших учебных заведений города Ижевска с использованием специализированного теста – шкалы тревоги Гамильтона. В анкетировании приняли участие 226 респондентов от 17 до 26 лет, среди которых 77, 43% – лица женского пола, 22, 57% – лица мужского пола. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Группу наблюдения составили 109 студентов, курящих электронные сигареты, в группу сравнения вошли 117 студентов того же возраста, не использующие электронные сигареты. Статистическая обработка проводилась с использованием Microsoft Excel, критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение.

48,2% опрошенных студента курят электронные сигареты и у большинства (76,1%) из данной группы отмечается ежедневное их использование. У 58 студентов (53,2%) стаж курения от 1 года до 3 лет, 21 студент (19,3%) курят меньше одного года, 25 студентов (22,9%) – от 3 до 5 лет и стаж курения больше 5 лет составляет у меньшей части опрошенных, у 5 студентов (4,6%).

В группе сравнения респонденты в подавляющем большинстве случаев (44 опрошенных студента, 37,6%) имеют только симптомы тревожного расстройства. 41 студент (35%) не имеют признаков тревоги, что является вторым по встречаемости показателем в данной группе. Средняя и тяжелая степень выраженности тревожного расстройства встречается примерно в равных количествах – 14,5% (17 опрошенных студента) и 12,8% (15 опрошенных студента) соответственно.

В группе наблюдения достоверно чаще встречается общая тревожность (81,6%) разной степени выраженности: симптомы тревожного расстройства (28,4%), средняя (33,0%) и тяжелая степень (20,2%) его выраженности, в группе сравнения общая тревожность отмечается в 64,9% случаев: симптомы тревожного расстройства (37,6%), средняя и тяжелая степень его выраженности – 14,5% и 12,8% соответственно ($p < 0,01$). Преобладающим показателем в группе наблюдения – курящих студентов, является средняя выраженность тревожного расстройства, которая встречается у 33,0% (36 опрошенных) студентов, что достоверно больше, чем в группе сравнения (14,5%, 17 опрошенных студента) ($p < 0,01$). Почти в 2 раза чаще, в 20,2% случаев, у курящих респондентов

выявляется тяжелая степень тревожного расстройства, чем в группе сравнения, отсутствие признаков тревоги в данной группе является наименьшим по выявляемости показателем, отмечающийся у 20 опрошенных студентов (18,3%) (рис.).

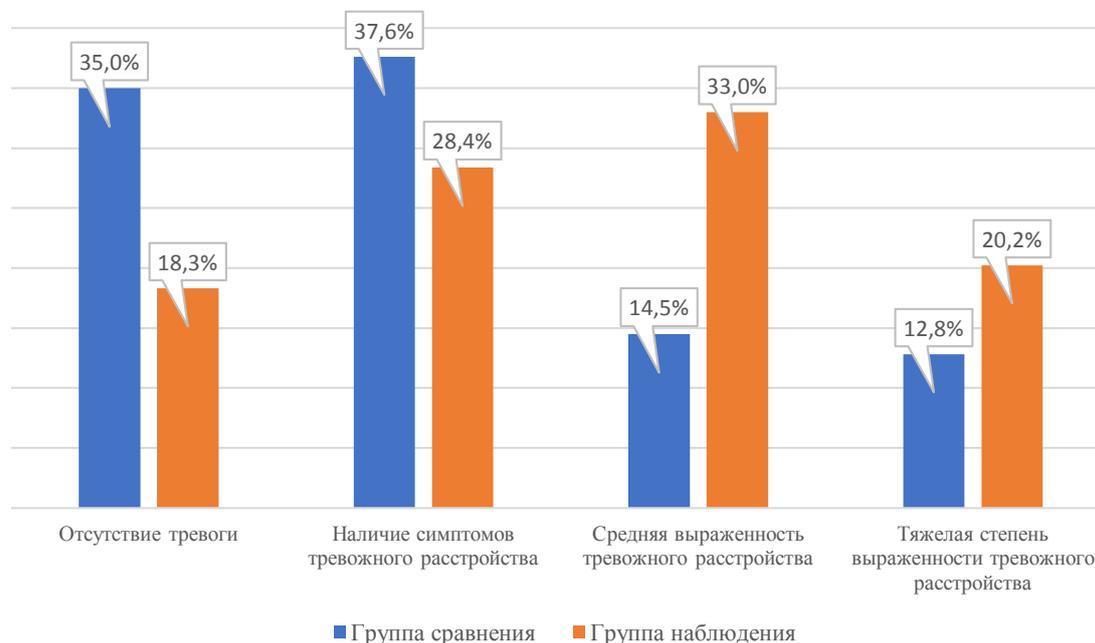


Рис. Выраженность тревожного расстройства в студенческих группах.

Выводы.

Основываясь на полученных данных, можно сделать вывод о том, что электронные сигареты широко распространены среди молодежи города Ижевска. Почти половина из опрошенных студентов (48,2%) курят электронные сигареты, причем большая часть – ежедневно, в подавляющем большинстве стаж курения составляет от 1 до 3 лет.

Исследуя степень выраженности тревожного синдрома в изучаемых группах, выявлено, что студенты, которые курят электронные сигареты, испытывают уровень тревоги выше, чем некурящие сверстники. У некурящих студентов в подавляющем большинстве встречаются симптомы тревожного расстройства (37,6%) или вовсе отсутствует тревога (35,0%).

Среди курящих студентов распространена тревожность средней степени выраженности (33,0%), а тяжелая степень встречается в два раза чаще, чем среди некурящих сверстников (20,2%). В противоположность группе сравнения, отсутствие признаков тревоги встречается у меньшего количества опрошенных студентов.

Молодежь, начинающая курить электронные сигареты, подвергаются риску стать зависимым от никотина и перейти на обычные табачные изделия, поэтому важно информировать студентов о рисках вейпинга, доходчиво донести информацию, что курением не является эффективным способом справиться с тревожным состоянием, а наоборот, усиливает его. Важно поощрять здоровые способы справляться со стрессом и тревогой особенно у лиц, оставивших эту вредную привычку.

Библиографический список:

1. Антонов Н.С., Сахарова Г.М. Комплексное лечение никотиновой зависимости: возможности повышения эффективности // РМЖ. – 2019. - №12. – С.62-68.
2. Попова Н.М., Овчинникова А. А., Камильяновна Г.Ш., Хуснуллина Г.Р. Распространенность электронных сигарет среди учащихся города Ижевск // Дневник науки. – 2023. - №5.
3. Кожокина О.М., Складчикова Г.В., Ковалева Т.А., Колмыкова М.Р., Ряскин К.А. Влияние курения на эмоционально- психическое здоровье подростков // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 7. – С. 9-11
4. Вейпинг — как альтернатива традиционному курению / А. Д. Лыгина, О. С. Булычева // Международный студенческий научный вестник. 2016. - N° 4-2. — С. 193.

Оригинальность 79%