

МОДА И ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Е.Ю. Лемещенко

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова

E-mail: rectorat@mail.ru

Рассмотрена весьма актуальная проблема поведения подростков и молодежи, характеризующегося высокой степенью риска. Особое внимание уделено пагубным модным течениям в молодежной среде.

Ключевые слова: наркотики, никотин, спайсы, алкоголь, пирсинг, тату.



О здоровье и его значении для человека пишут и говорят много, особенно в последнее время, когда крайне обострилась проблема здоровья нации. Состояние здоровья подрастающего поколения – наиболее важная ценность для любого общества. Среди причин нездоровья выделяют внешние факторы: состояние медицинского обеспечения, сложную экологическую ситуацию, условия и качество питания и т.д. Но все чаще исследователи приходят к выводу о том, что главная причина заключается в отсутствии сформированной внутренней позиции, определяющей целенаправленную деятельность по укреплению собственного здоровья [3, 5].

По мнению акад. Ю.П. Лисицына, определяющее влияние на здоровье оказывает образ жизни (55%); вклад в здоровье качества медицинской помощи составляет только 10%, природы и климата – 20%, наследственно-генетического фактора – 15% [4].

В последние годы проблема поведения высокой степени риска (прежде всего – подростков и молодежи) стала особенно актуальной. Высокой степенью риска характеризуется поведение, которое может привести к потере здоровья, социального благополучия, к инфицированию, психической и физической зависимости, насилию, агрессии, суицидам [9].

Сегодня уже не модно курить. Однако многие молодые люди по-прежнему курят. Среди вредных привычек курение стоит на первом месте, превратившись в массовую эпидемию. У нас в стране курят 64% мужчин и 31% женщин. Больше и чаще курят молодые люди и лица с низким уровнем образования. Установлена интересная закономерность: у юношей – чем ниже уровень квалификации, тем больше доля курильщиков; у девушек – противоположная тенденция, т.е. курящих девушек больше среди образованных и с высоким уровнем материального дохода.

Курение – проблема как для курящих, так и для некурящих. Для первых проблематичен отказ от курения, для вторых проблема – избежать влияния курящих и не «заразиться» их привычкой, а также сохранить здоровье на фоне курения окружающих, поскольку выдыхаемый курильщиками дым тоже опасен.

В последние годы в России наблюдается интенсивное приобщение подростков и молодежи, особенно девушек, к курению. Среди подростков и молодежи курят 49,5%, т.е. почти 16 млн человек. Среди юношей курящих 58,3%, среди девушек – 40,5%, даже среди 11-летних – 15% [7, 8].

Алкогольные напитки потребляет абсолютное большинство молодежи. Потребление алкоголя не только не осуждается молодежью, но и считается престижным, свидетельствующим о высоком социальном статусе, зрелости и самостоятельности. Молодые потребители алкогольных напитков не воспринимаются окружением и сверстниками как сколько-нибудь явные девианты. Если осуждение и есть, то осуждается абстрактная проблема, а не конкретная ситуация. Молодежь считает уровень потребления ею алкогольных напитков невысоким, это расценивается как норма. В разных странах насчитывается от 1 до 10% больных хроническим алкоголизмом. Однако это – далеко не полные сведения, поскольку гораздо больше злоупотребляющих не регистрируются, нигде и никем не учитываются. Распространенность алкоголизма анализируется по косвенным показателям производства алкогольных напитков, уровню и структуре их потребления, числу лиц, состоящих на учете в медицинских учреждениях, величине медицинских и экономических

потерь вследствие пьянства и алкоголизма. С биологической точки зрения женский организм больше подвержен действию алкоголя, чем мужской. Так, если у юношей процесс привыкания к алкоголю, заканчивающийся полной зависимостью от него, длится 5–10 лет, то у девушек – 3–4 года [1, 2, 7].

По данным опроса, только 12,7% учащихся школ ни разу в течение жизни не употребляли алкогольных напитков; таких лиц среди учащихся технических училищ 3,4%, среди учащихся колледжей – 3,3%, среди студентов вузов – всего 2,2%.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о высоком уровне потребления алкоголя учащимися всех обследованных учреждений.

Алкогольные напитки (включая пиво) с той или иной частотой, в тех или иных дозах потребляют около 80% подростков и молодежи. Основная часть (2/3) потребляет пиво, однако многие пьют вино и водку. В потреблении крепких алкогольных напитков девушки не отстают от юношей.

Большинство (25,6%) обследованных впервые попробовали спиртные напитки в возрасте 15 лет, 17,7% – в 14 лет. Среди опрошенных всего 3,8% заявили, что не знакомы со вкусом и действием алкоголя, а 2,1% не помнят, когда впервые попробовали спиртное. Эти данные указывают на то, что формирование у молодежи отрицательного отношения к потреблению алкоголя целесообразно начинать еще в школе, с начальных классов [6, 8, 9].

Особое внимание привлекают результаты опроса девушек. Подавляющее большинство респонденток познакомились с алкоголем в возрасте 13–14 лет, 17,2% – в 15 лет. 81,2% обследованных сообщили, что такой эпизод был связан с Новым годом и торжественными случаями. 16,3% опрошенных сообщили, что пили «за компанию», «для повышения настроения», «для самоутверждения», «для новых ощущений» и т.д. Среди студенток преобладают (54,8%) лица, предпочитающие шампанское, на 2-м месте – пиво (19,5%), на 3-м – вино (12,3%); у студентов мужского пола на 1-м месте – пиво (56,9%), затем следуют водка и вино (соответственно 23,2 и 15,4%).

В последние годы приобрели угрожающие масштабы распространение наркотиков и наркопреступность. Если в 1985 г. в стране имелось всего 4 региона, в которых, по экспертным оценкам, насчитывалось не менее 10 тыс. потребителей наркотиков, то в 2014 г. таких регионов стало более 30. В настоящее время в России нет ни одного города, где бы не были зарегистрированы лица, потребляющие наркотики. К тому же отмечается наркотизация сельского населения. Согласно экспертным заключениям, соотношение числа лиц, имеющих проблемы с наркотиками и обращающихся за медицинской помощью, и числа больных наркоманией составляет 1:10. Рост показателей распространенности нарко-

мании характерен как для городского, так и для сельского населения, но проблема наркомании в городах проявляется острее, чем на селе. Интенсивный показатель заболеваемости наркоманией в городе в 12 раз выше [3, 6, 8].

В настоящее время в молодежной среде появилась новая беда: так называемые курительные смеси «Спайс», а также энергетические напитки. Приобщаются к этим психоактивным веществам неформальные группы, собирающиеся для общения в подъездах домов, в парках, на улице, на пляже, на территориях вблизи центров досуга, а также на дискотеках. Коснулась эта беда и учебных заведений.

На большом количестве сайтов можно лицезреть рекламу «чудного сбора из трав», который предназначен для курения, а ведь речь идет о спайсе. Реклама обещает после курения спайса высокую работоспособность, а также ощущение легкости в теле, отличное настроение и остальные радости. Но в рекламе не сказано, что это – самый опасный наркотик.

Спайс – курительный сбор из трав, появившийся в 2004–2006 гг. в странах Европы. Сначала курительные смеси можно было легально купить в интернет-магазинах, хотя нередко – и в обычных магазинах. Часто спайс называли безвредными благовониями, помогающими расслабиться после тяжелой, напряженной умственной или физической работы. И ведь подростки верили в это... Спайс широко популярен среди молодежи – школьников и студентов, поэтому на них и пришелся основной удар: сотни подростков погибли после употребления спайса. В Европе долго думали над тем, нужно ли вводить запрет на спайс, а тем временем молодые люди умирали... В конце концов в 2009 г. в Великобритании, Люксембурге, Швеции, Германии, Франции запрет был введен.

В России спайс тоже запретили в 2009 г., но запрет не соблюдается. В интернет-магазинах продажа спайса ведется открыто. На данный момент (2014–2015) курительные смеси, похожие по действию на марихуану, – «Шалфей предсказателей», «Гавайская роза», «Голубой лотос» – запрещены законодательством РФ [12]. Однако на наркорынке в обход законодательства появилось вещество синтетического происхождения JWH-018 (C₂₄H₂₃NO), которое тоже было запрещено, но вскоре на рынок (по сегодняшний день) поступили следующие спайсы или курительные смеси: JWH-210; JWH-200; JWH-203; JWH-249; JWH-251; JWH-673; JWH-307; JWH-073; JWH-122; JWH-133; JWH-196; JWH-116; JWH-182; JWH-019; JWH-398; JWH-302; JWH-359; JWH-424; JWH-771; JWH-011; JWH-081; JWH-015; JWH-007; JWH-030; PN-420 и т.д. Так продолжается война государства с производителями наркотиков: одно запрещается, другое появляется. В Россию порошкообразный наркотик JWH... поступает предположительно из Китая в пакетах. Далее наркотикор-

говцы растворяют его и пропитывают им табак или обычную высушенную лечебную траву (ромашку и т.д.), купленную в аптеке, затем высушивают, расфасовывают по упаковкам и продают как спайсы или курительные смеси ничего не подозревающим любителям травки и впервые пробуящим наркотик подросткам, которые в 90% случаях даже не знают, что курят синтетическую химию неизвестного происхождения, зависимость к которой быстро возникает и развивается интоксикация организма [10, 11].

Популярность спайса связана с тем, что благодаря новым химическим компонентам он в течение длительного времени может оставаться в рамках закона и к тому же отличается дешевизной. Необходимо разъяснять подросткам, чем опасны курительные смеси. Безусловно, вред спайса в настоящее время не вызывает сомнений; его влияние на организм сравнимо с эффектами от употребления тяжелых наркотиков, таких как героин и кокаин.

Несколько слов о так называемых энергетических напитках, которые используются подростками на дискотеках. В состав энергетиков входит кофеин. Он стимулирует центральную нервную систему, усиливает сердечную деятельность, ускоряет пульс, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это связано с тем, что кофеин блокирует фермент фосфодиэстеразу, разрушающий циклический аденозинмонофосфат (цАМФ), что приводит к его накоплению в клетках. цАМФ – вторичный медиатор, через который осуществляются эффекты физиологически активных веществ, прежде всего – адреналина. Накопление цАМФ приводит к адреналино-подобным эффектам.

Еще один непрменный компонент энергетических напитков – L-карнитин – природное вещество, родственное витаминам группы В. В отличие от витаминов карнитин синтезируется в организме, поэтому его называют витаминоподобным веществом. В организме человека он присутствует в тканях поперечно-полосатых мышц и печени, является фактором метаболических процессов, обеспечивающих поддержание активности кофермента А, оказывает анаболическое и антигипоксическое действие, активирует жировой обмен, стимулирует регенерацию.

В состав энергетических напитков входят также углеводы – сахар, глюкоза, фруктоза, ароматизаторы, красители, вкусовые и пищевые добавки. Эти дополнительные включения зачастую вредны сами по себе, а входя в состав напитка, способны причинить вред организму.

Энергетические напитки употребляют, когда хочется взбодриться, сосредоточиться, стимулировать работу мозга. Бодрящий эффект после принятия традиционного кофе длится пару часов, а после энергетика – 4–5 ч, но потом наступает резкое ухудшение самочувствия (бессонница, головная боль, подавлен-

ность). Все энергетические напитки – газированные, что позволяет им действовать практически мгновенно; газировка вызывает кариес, повышает уровень сахара в крови, снижает защитные силы организма.

Вредное действие энергетических напитков:

- энергетика повышают уровень сахара в крови и артериальное давление;
- сам напиток не насыщает организм энергией, а действует за счет его внутренних резервов, т.е. вы как бы берете силы в кредит у себя же;
- когда действие энергетического напитка заканчивается, наступают бессонница, раздражительность, усталость, депрессия;
- большое количество кофеина истощает нервную систему, вызывает привыкание, приводит к развитию гиперацидного гастрита;
- чрезмерное употребление витамина В, содержащегося в энергетическом напитке, учащает сердцебиение, вызывает дрожь в конечностях.

Молодежная мода непредсказуема. Кто бы мог подумать, что татуировка и пирсинг станут частью современной культуры. Пирсинг (от англ. *piercing* – прокол) – создание отверстия, в которое вставляют украшение. Прокалывают уши, брови, язык, пупок, крылья носа, губы и т.д. По сути пирсинг – инвазивная процедура, чреватая аллергическими реакциями, занесением инфекции, появлением рубцов и шрамов, непредвиденными реакциями организма.

Кольца в губах могут спровоцировать выпадение зубов, так как они постоянно давят на десны и шейку зуба, десна опускается, и зуб уже не так прочно фиксируется. Со временем передние зубы расшатываются и выпадают, и модницам, сделавшим себе пирсинг, приходится обращаться за помощью к стоматологу.

Пирсинг языка часто заканчивается посещением ортодонта и дорогостоящим лечением. Это связано с тем, что люди, сделавшие себе пирсинг, непроизвольно играют кусочком металла на языке, постоянно укладывая его в ложбинку между 2 передними зубами. Со временем такая игра становится уже рефлексом, и между передними зубами появляется видимое расстояние, операция по закрытию которого относится к косметическим вмешательствам. Кроме того, выраженный и стремительный отек проколото языка может обусловить существенные затруднения дыхания, а прогрессирующие в полости рта инфекционные процессы, нагноения (неприятные сами по себе) могут закончиться весьма грозными последствиями – вплоть до развития инфекционно-токсического шока и сепсиса. Не исключены дефекты дикции, а также возможность сломать зубы об украшение или вероятность попадания последнего в дыхательные пути.

Татуировка (тату, татуаж) – процесс нанесения стойкого рисунка на тело методом местного травмирования кожного покрова с внесением в подкожную клетчатку красящего пигмента. Молодые люди часто используют татуировку в косметических целях для ликвидации различных пятен или нанесения макияжа на лицо – так называемый перманентный макияж или татуаж. Косметическому татуажу могут подвергаться губы, брови или глаза (веки). Перманентный макияж губ, в силу того, что он наносится на слизистую, которая тоньше обычной кожи, очень часто приводит к обесцвечиванию. Перманентный макияж рассчитан на срок от 1 до 5 лет. Страшные последствия татуировки для человека могут проявиться как сразу после нанесения красящего вещества, так и спустя много лет. Велика опасность заражения СПИДом, гепатитом С, если при выполнении процедуры татуажа не соблюдаются правила гигиены. Людям с татуировкой нельзя проводить некоторые медицинские исследования, например магнитно-резонансную томографию, так как тату может воспалиться или загореться. Красители (пигменты) часто весьма токсичны, могут вызывать аллергические реакции, а в ряде случаев – и рак кожи. Удалить татуировку практически невозможно. Существует несколько методов удаления татуировки (хирургическое вмешательство, послойное удаление кожи, лазерное лечение), после чего неизбежно останутся шрамы.

Многие молодые люди безответственно относятся к своему здоровью. Они часто поддаются влиянию окружающей среды, следуют уродливым тенденциям моды на табак, алкоголь, наркотики, спайсы, энергетические напитки, татуаж и пр. Подростки не представляют себе проблему распространения наркомании, ВИЧ-инфекции, гепатита как социально опасную для жизни общества, недооценивают роль здоровья молодежи для выживания нации.

Профилактику этих негативных тенденций надо начинать со школы, технического училища, колледжа, так как большую часть времени подросток находится на виду у преподавателя, психолога, социального работника, причем в учебном заведении его поведение раскрывается ярче, чем дома. Подросткам свойственно почти инстинктивное желание подражать друг другу. Общаясь, подростки реализуют свое стремление к неформальному, нерегламентированному общению, удовлетворяют чувство сопричастности к своей возрастной группе, решают вопрос о своем месте в ней. Сама по себе такая реакция группирования нейтральна. Как поведет себя группа в обществе, зависит от нравственных установок ее лидера. Поэтому психологам, социальным педагогам школ важно найти пути взаимодействия с группой, возможно – через ее лидера – и позитивно повлиять на

нее, привлекая при необходимости наркологов, психиатров, психотерапевтов, инспекторов по делам несовершеннолетних.

Необходимо использовать все средства массовой информации для пропаганды здорового образа жизни с привлечением авторитетного мнения кумиров молодежи: знаменитых спортсменов, актеров, писателей, журналистов, телеведущих и т.д.

Литература

1. Битенский В.С., Херонский Б.Г. и др. Наркомании у подростков. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения // Медицинская статистика и оргмедработа в учреждениях здравоохранения. – 2014; 6: 28–34.
3. Галактионов В.Н. Профилактика наркоманий среди несовершеннолетних. Труды специалистов здравоохранения города Комсомольска-на-Амуре «Актуальные вопросы практического здравоохранения». М.З. РФ, МЗ Хабаровского края. – Комсомольск-на-Амуре, 2014, – С. 41–44.
4. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Учебник. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
5. Пелипас В.Е., Рыбакова Л.Н., Цетлин М.Г. Проблемные ситуации в сфере профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков // Вопр. наркологии. – 1999; 3: 6–8.
6. Скворцова Е.С. Социально-гигиенические аспекты потребления алкоголя, наркотически действующих веществ, курения среди городских подростков-школьников Российской Федерации. Автореф. дис. ... докт. мед. наук. – М., 1997. – 52 с.
7. Скворцова Е.С., Шелонина О.А., Ботнева И.Л. Положение с потреблением психоактивных веществ среди сельских подростков-школьников в России. – М.: ЦНИИОИЗ, 2003. – С. 123–130.
8. Скворцова Е.С., Шелонина О.А. Вредные привычки – угроза здоровью подрастающего поколения сельских регионов России // Главный врач. – 2003; 8.
9. Шпилина Л.С. Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы клинической, социальной и военной психиатрии 29 ноября 2013 года». – СПб.: ВМА, 2013. – С. 343–346.
10. Электронная всемирная энциклопедия «Википедия» (Электронный ресурс) URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
11. Электронная медицинская энциклопедия (МЭ), (Электронный ресурс) URL: <http://znai.ru>
12. Spice (Курительная смесь) // Wikipedia (Интернет-Энциклопедия) URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Spice_\(курительная_смесь\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Spice_(курительная_смесь))
13. <http://brjnetka.ru/chem-opasnyi-dlya-cheloveka-tatuirovki/>

FASHION AND YOUNG PEOPLE'S HEALTH

E.Yu. Lemeshchenko

I.M. Sechenov First Moscow State Medical University

The problem of high-risk behaviors is now highly relevant among adolescents and young people. Particular emphasis is placed on pernicious fashionable trends among young people.

Key words: addicting drugs, nicotine, spices, alcohol, piercing, tattoo.