

**Вредите от употребата на
енергийни напитки, вейп-
устройства и райски газ**

Вредата от енергийните напитки



Какво представлява енергийна напитка?

- Енергийната напитка е вид напитка, съдържаща захар и стимулиращо вещество (обикновено кофеин).
- Акцентът е върху осигуряването на психическо и физическо стимулиране (рекламирано като „енергия“, но различно от енергийна стойност).
- Енергийната напитка може да е газирана или не и може да съдържа други подсладители, таурин и аминокиселини.
- Енергийните напитки са различни от спортните напитки, които се рекламират като подобряващи спортното представяне.
- Кафето, чаят и други естествени напитки с кофеин по принцип не се считат за енергийни напитки. Други безалкохолни напитки като колата могат да съдържат кофеин, но също не се считат за енергийни напитки.



Вредата върху човешкия организъм от енергийните напитки

- Една енергийна напитка съдържа 14 супени лъжици захар.
Това е доста голямо количество, което организма не може преработи твърде бързо. Това количество захар е много вредно за човешкия организъм, особено за подрастващите млади хора. Енергийните напитки притежават въздействието на кофеина и захарта, но не съществуват доказателства, че широкият им набор от други съставки има някакъв ефект.
- Енергийните напитки често се свързват с риск за здравето, като например повишена степен на самонараняване при комбинация с алкохол, а прекомерната или редовна консумация може да доведе до сърдечни или психиатрични проблеми.

- Сърдечно-съдови усложнения - учестен пулс, повишено артериално налягане, сърцебиене;
- Психически нарушения – депресия, тревожност, необяснима паника, безсъние или съвсем малко сън, лабилност;
- Постепенно и неусетно затлъстяване на организма.
- При консумация на две и повече напитки дневно, поради повишен прием чрез тях на кофеин в съчетание с други съставки със стимулиращ ефект, са възможни неблагоприятни въздействия върху организма: повишена нервност, тревожност, тремор, безсъние, главоболие, сърцебиене, дихателни нарушения, серозивни промени на лигавицата на стомашно-чревния тракт, дехидратация, вследствие на загуба на вода и соли от организма.
- Значителното нарастване на консумацията на енергийни напитки, особено от деца и млади хора, през последните години инициира предприемането на действия за регулиране предлагането и етикетирането на енергийните напитки в много страни от Европейския съюз, САЩ, Канада и др.
- Популярната напитка „Red Bull” е била забранена за употреба във Франция за период от 12 години след смъртен инцидент със спортист, консумирал 4 бутилки от напитката по време на състезание.

Диазотният оксид (известен като райски газ)



Райският газ се използва в медицината и стоматологията с цел притъпяване на усещането за болка и пряко влияе на невротрансмитерите в мозъка. Когато се прилага с цел забавление, вдишването му води до еуфория, откъсване от заобикалящата реалност и взрив от емоции. Макар това да продължава в рамките на средно 2 до 5 минути, всеки човек е индивидуален и няма достатъчно медицински данни как се отразява на деца.

Най-опасните краткотрайни и дългосрочни опасни последици от райския газ

- **Нереална преценка за действителността**

Пряката опасност се състои в изпълняване на рутинни дейности като слизване по стълби, пресичане на улица, шофиране и работа с машини. Хората под въздействие на такава субстанция може да са опасни не само за себе си, но и за околните. Основната препоръка е газът да се употребява в легнало или седнало положение, защото както ще видим по-нататък може да причини загуба на равновесие и невъзможност да се поддържа стабилна походка.

- **Опасност от халюцинации**

Райският газ е пряко свързан с невротрансмитерите в мозъка, има десетки публикации, в които пациенти търсят лекарска помощ заради халюцинации. Обезпокоителното в случая е, че са документирани случаи, в които хора, приемали райски газ страдат от психоза, че някой или нещо ги подтиква към самоубийство.

- **Силен световъртеж**

Това най-често се свързва с усещане на нестабилност, а дори и да сте седнали или легнали спокойно, усещате как всичко около Вас се движи. Достатъчно е рязко да изправите от стола или леглото, за да усетите главозамайване. Обикновено световъртежът е свързан с увреждане на вестибуларния апарат, който се намира във вътрешността на ухото. Райският газ може да повлияе на налягането в средното ухо и да причини световъртеж. Съществува опасност от падане и фрактура на кост. От друга страна шофирането, когато сте с подобно нарушение, крие пряка опасност от ПТП.

- **Гадене и повръщане**

Както е описано в листовката на български език, това е често срещан страничен ефект от употребата на райски газ. Обилното повръщане води до бърза загуба на телесни течности и електролити и рязко спадане на кръвното налягане, което може да предизвика световъртеж при изправяне от седнало положение. Затова, ако започнете да повръщате обилно, имате болки в корема и гадене, задължително уведомете лекуващия лекар за приема на райски газ, за да не Ви бъде поставена погрешна диагноза.

- **Подуване на корема**

Това не е само субективно. Вдишването на райски газ повишава обема на газовете и в червата. Ако чувствате болки в коремната област и търсите лекарска помощ, моля, задължително уведомете колко райски газ сте приели с цел поставяне на правилна диагноза. От друга страна, ако имате заболяване на червата като непроходимост, употребата му също не е за Вас.

- **Висока температура и треска**

Обикновено повишаването на температурата е свързано със силна имунна реакция от страна на организма и е строго индивидуално.

- **Дефицит на витамин В12**

Витамин В12 (кобаламин) е водоразтворим и от общата група на В- витамините. Той обаче е единствения от всички витамини, който съдържа метален йон (кобалт) в ядрото си и затова се нарича кобаламин. От друга страна кобалта може да се свърже с други йони и затова съществуват 4 различни форми, важни за човешкото здраве - метилкобаламин, аденозилкобаламин, хидрокобаламин и цианокобаламин. Според редица клинични изследвания, райският газ води до отцепването на кобалта от В12 и така го деактивира. Ето защо приемът на райски газ е опасен за хора с ниски серумни нива на витамина, които могат да развият различни хематологични и неврологични симптоми. За съжаление изследването на серумен витамин В12 към момента не се поема от НЗОК и голяма част от хората не са осведомени дали имат дефицит или не.

- **Мегалобластна анемия**

Когато се отнася до използване на какъвто и да е вид анестезия по време на хирургична операция, обикновено преди това се прави пълна кръвна картина. Има множество документирані случаи, при които използването на райски газ при деца води до повишаване на нивата на хомоцистеин заради деактивирането на витамин В12. Червените кръвни клетки (еритроцитите) обикновено са с еднородна форма на диск и приблизително еднакъв размер. Това им позволява да преминават и през най-тънчките капиляри и да снабдяват с кислород всяка част от тялото. При мегалобластната анемия, причинена от дефицит на витамин В12 (и фолиева киселина, витамин В9), някои от клетките са с много по-големи размери и в резултат на това не могат да изпълнят пълноценно ролята си.

- **Силна умора и затруднения в дишането**

Причините за това може да са различни. От една страна при повръщане се губят електролити, а от друга мегалобластната анемия води до кислороден глад за мозъка и целия организъм. Най-общото усещане за анемия е, че не достига въздух. В този случай приема на още райски газ за “тонизиране” и прилив на енергия още повече влошава здравословното състояние. Когато се използва в болнично заведение, винаги се следи нивото на сатурация в кръвта и (ако е необходимо) се подава повече кислород. Ако имате нарушение в белите дробове, райският газ може да влоши още повече състоянието Ви.

- **Хиперпигментация**

Кожата е богато кръвоснабдена, затова всяка значителна промяна в кръвната картина може да се отрази на нейния външен вид. Тъмните петна се наричат хиперпигментация и са свързани с по-големи количества меланин. Райският газ, използван дълго по време на хирургична операция като анестезия или редовно с цел развлечение може да причини появата на тъмни петна по кожата на тялото, около ноктите на краката и ръцете. Причината за възникване на петната е изцяло вътрешна, повърхностното третиране с козметика против хиперпигментни петна ще е обречено на провал. Когато е засегнат външния вид на млад човек, това може да окаже понижаване на самочувствието и депресивни състояния. Ето защо е нужно да се сподели на лекар за приема на райски газ, да се направят нужните кръвни изследвания и да се назначи адекватно лечение.

- **Неврологични увреждания**

Витамин В12 участва в изграждането на миелиновата обвивка на нервите. При силен и продължителен дефицит, тя се разрушава. В зависимост кои нерви са поразени, симптомите са различни. Най-честите оплаквания са свързани с изтръпване на ръцете. По-сериозно е положението, когато са увредени нервите на гръбначния стълб. Когато това е в долната му част, пряко се засяга походката и възможността да се запази равновесие в изправено положение. В по-тежки случаи се стига и до неконтролируемо изпускане на урина (инконтиненция). В отделни случаи неврологичните увреждания водят до влошаване на речта.

- **Влияние върху имунната система**

Райският газ може да увреди костния мозък, където се образуват кръвните клетки. Освен мегалобластната анемия, при която са увредени червените кръвни клетки, се наблюдава и намаляване на количеството бели кръвни клетки (левкоцити). Именно те са свързани с имунната система и ни помагат да се справим успешно с вируси и патогенни бактерии.

- **Забавен пулс**

Райският газ има седативно действие и пряко влияе на сърдечната дейност. При хора със сърдечна недостатъчност може да е опасен и тогава се прибегва до друг вид анестезия.

Краят може и да бъде и фатален

За съжаление няма точен брой колко хора са починали именно от вдишването на райски газ, но страничните ефекти също могат да причинят смърт - нарушаване на координацията и падане по стълби, шофиране в неадекватно състояние, психози и халюцинации, които водят до успешен опит за самоубийство, задушаване заради липса на кислород и други. В публикация в Ruse Media е представено видео, в което се вижда как рано сутрин (непосредствено преди започване на учебните часове), група от явно непълнолетни лица посещават магазин и излизат оттам с балони с райски газ.

Вейповете (електронните цигари)



Какво представлява „вейпинг“

Вейпингът включва нагряване на течност. При него се използва устройство като електронна цигара, което загрева течността, докато тя се превърне в пара, която се вдишва. Тези устройства обикновено се наричат вейпове, електронни наргилета, електронни цигари. Всички те може да изглеждат малко по-различно, но работят по сходен начин.

Вейповете могат да се разделят на три вида:

1. Без никотин
2. С никотин
3. С “ННС” (хексахидроканабинол)



Вейпинг устройствата, с ярките си цветове и разнообразието от приятни вкусове, изглеждат като привлекателна алтернатива на цигарите. Тиражира се мнението, че те са по-безвредни от класическото тютюнопушене. Според ново изследване обаче вейповете са далеч не толкова безобидни и оказват незабавен ефект върху кръвоносните съдове, дори ако не съдържат никотин.



+

•

0

Вреда от електронните цигари (ВЕЙП)

- Може да доведе до внезапни тежки белодробни проблеми включително и смъртни случаи.
- Токоферолов ацетат, който се съдържа в някои вейпове може да бъде причината за белодробна недостатъчност.
- Бронхиолит е възпаление на белите дробове, който е причинен от химикал наречен диацетил, открит в много аромати в електронните цигари.
- Някои вещества в електронните цигари, а свързани с повишен риск от рак.
- Електронните цигари причиняват повишаване на симпатиковата нервна активност като се увеличава сърдечната честота и се повишава артериалното налягане.

- Редица химикали съдържащи се в парите на електронните цигари, включително формалдехид, пропилен гликол и бензен увреждат устната кухина, като прогресивно разрушават пародонта (тъканите поддържащи зъбите), също така водят и до рак.
- Употребата на електронни цигари води до сърдечно съдови заболявания.



Аерозолът за електронни цигари, който потребителите вдишват от устройството и издишват, може да съдържа вредни и потенциално вредни вещества, включително никотин, ултрафини частици, които могат да бъдат вдишани дълбоко в белите дробове, ароматизатори като диацетил, летливи органични съединения, химикали, причиняващи рак, тежки метали като никел, калай и олово.



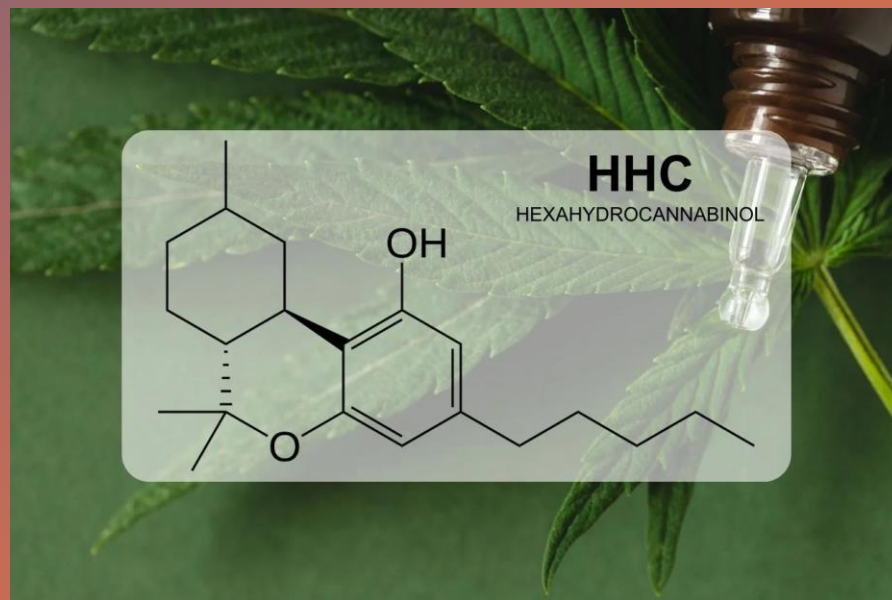
Третият и най-опасен вид е вейпът с ННС (хексахидроканабинол)

ННС, известен още като хексахидроканабинол, е химично съединение, получено при обработката на канабидиол обикновено извлечен от коноп.

ННС е първият полусинтетичен канабиноид.

+

0





Тетрахидроканабинолът е основната психосъставка в канабиса. Докато синтетичното вещество има характеристика на тетрахидроканабинол. Той е липидо-разтворим, свързва се с мазнините в организма и се задържа дълго време. Той може да е бъде открит с дни след употребата му и когато се натрупа въздейства много пагубно на централната и периферната нервна система, тъй като се свързва с рецептори, които се намират в черния дроб, и в щитовидната жлеза.

Хората, които употребяват това вещество имат нарушена концентрация и координация. Кръвното им налягане пада, разширяват се артериолите, а очите се зачервяват.