

Вебинар

«Аромаингиляторы: модная тенденция или скрытая угроза?

Как защитить детей от новых зависимостей и рисков для здоровья»

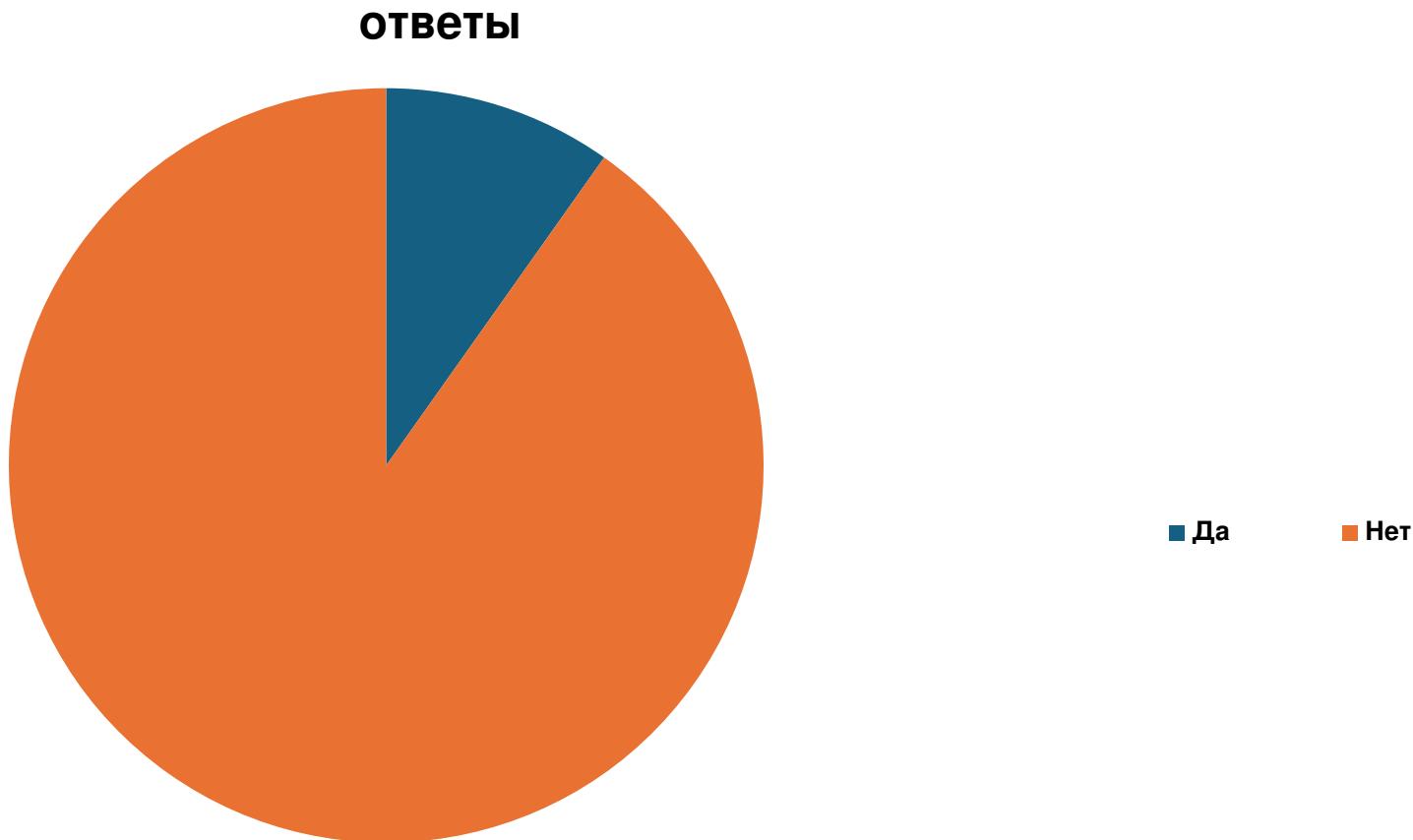
Результаты анкетирования
ароманингаляторы (проголосовали
2372 человека)

возраст	пол
12 лет – 8%	
13 лет – 13%	Мужчины – 52,7%
14 лет – 20%	Женщины – 47,3%
15 лет – 15%	
16 лет – 19%	
17 лет – 12%	
18 + лет – 13%	

Вы когда либо использовали аромаингаляторы?

Да - 9.8%

Нет - 90.2%



Если да, то как часто вы их используете?

Каждый день – 2.9%

Несколько раз в неделю – 0.8%

Один раз в месяц – 0.5%

Редко – 6.1%

Не употребляю – 89.7%

Какую цель вы преследуете при использовании аромаингаляторов?

Улучшение настроения – 2.3%

Снятие стресса – 3.5%

Улучшение концентрации – 2.2%

Не употребляю – 89.8%

Другое – 2.2%

Аромаингаляторы

Небольшие приборы с двумя насадками для вдыхания смеси веществ через нос.

Внешне устройства напоминают чехлы от наушников или вейпы.

Есть разные вкусы, например «арбуз», «кокос-дыня», «ледяная мятая» *(ориентированность устройств на молодую аудиторию)*



По заявлению производителей...

Эти девайсы помогают от заложенности, бодрят и снимают сонливость.

Некоторые даже утверждают, что они способны помочь при укачивании, тошноте и головной боли.

При этом в составе чаще всего пишут **«смесь эфирных масел»** — без указания конкретных веществ (*а вдруг — там запрещенные или ограниченные к обороту вещества*).

Смеси эфирных масел

Не знаете, какие масла смешать?

Вот несколько наших *любимых* смесей!

Мир и гармония

- Бергамот
- Иланг-иланг
- Лаванда
- Пачули

Душа природы

- Ладан
- Кедр
- Тuya

Концентрация

- Грейпфрут
- Мята перечная
- Лимон
- Розмарин
- Базилик

Спа

- Лаванда
- Герань
- Римская ромашка

Райский остров

- Цитрус Блесс
- Иланг-иланг



В составе этого аромаингалятора указаны ментол, борнеол, ксилит и эфирное масло растений

Ментол — органическое соединение из масел перечной мяты. Это безопасное вещество, которое используют, например, в леденцах от боли в горле благодаря его обезболивающим свойствам.

Борнеол используют как ароматизатор.

Ксилит — сахарный спирт, его добавляют в жвачку и другие продукты как подсластитель.

Какие именно вещества скрываются за формулировкой **«эфирное масло растений»** — непонятно.

Подобные аромаингаляторы — не новинка

В **аптеках** продаются карандаши для ароматерапии, которые также содержат смеси эфирных масел и позиционируются как средства для расслабления или, наоборот, тонизации, но их дизайн сильно отличается от дизайна модных аромаингаляторов.



Аромаингаляторы выглядят современно

Внешне напоминают
скорее вейп, чем
медицинское изделие.

Поэтому особенную
популярность
аромаингаляторы получили
среди школьников.

Кроме того, они
недорогие.



Ароматерапия эфирными маслами
не лечит болезни

Но способна облегчить некоторые симптомы.
Например, она уменьшает тревожность, улучшает
качество сна, помогает при боли и тошноте.

Правда, вероятнее всего, так проявляется эффект
плацебо: человек чувствует себя лучше, потому что верит
в пользу вмешательства.

Исследований эффективности аромаингаляторов
нет. В лучшем случае они действуют как обычная
ароматерапия: немного облегчают симптомы и
успокаивают за счет эффекта плацебо.

Первая основная проблема аромаингаляторов

отсутствие надежной информации о составе!!

Даже если на упаковке подробно указаны все содержащиеся в них вещества, **доверять этим данным нельзя**: их соответствие реальности, а также безопасность и эффективность товаров никто не проверял, а значит, гарантий, что они не навредят, нет.

В чём вред
аромаингаляторов?

Аллергия

Любые эфирные масла могут вызвать аллергическую реакцию — вплоть до анафилаксии и шока. Как минимум об одном таком случае сообщают в новостях. Тяжелая аллергическая реакция после вдыхания аромаингалятора развилась у 11-летнего мальчика в Москве.

Особенно опасно использовать эти девайсы людям с установленной аллергией на любые эфирные масла: отсутствие пометки о тех или иных веществах в составе не означает, что их там нет.

Аромаингаляторы не сертифицируют как медицинское изделие, и производитель не обязан гарантировать точное соответствие информации на этикетке реальному составу. Натуральность не уменьшает аллергичность.

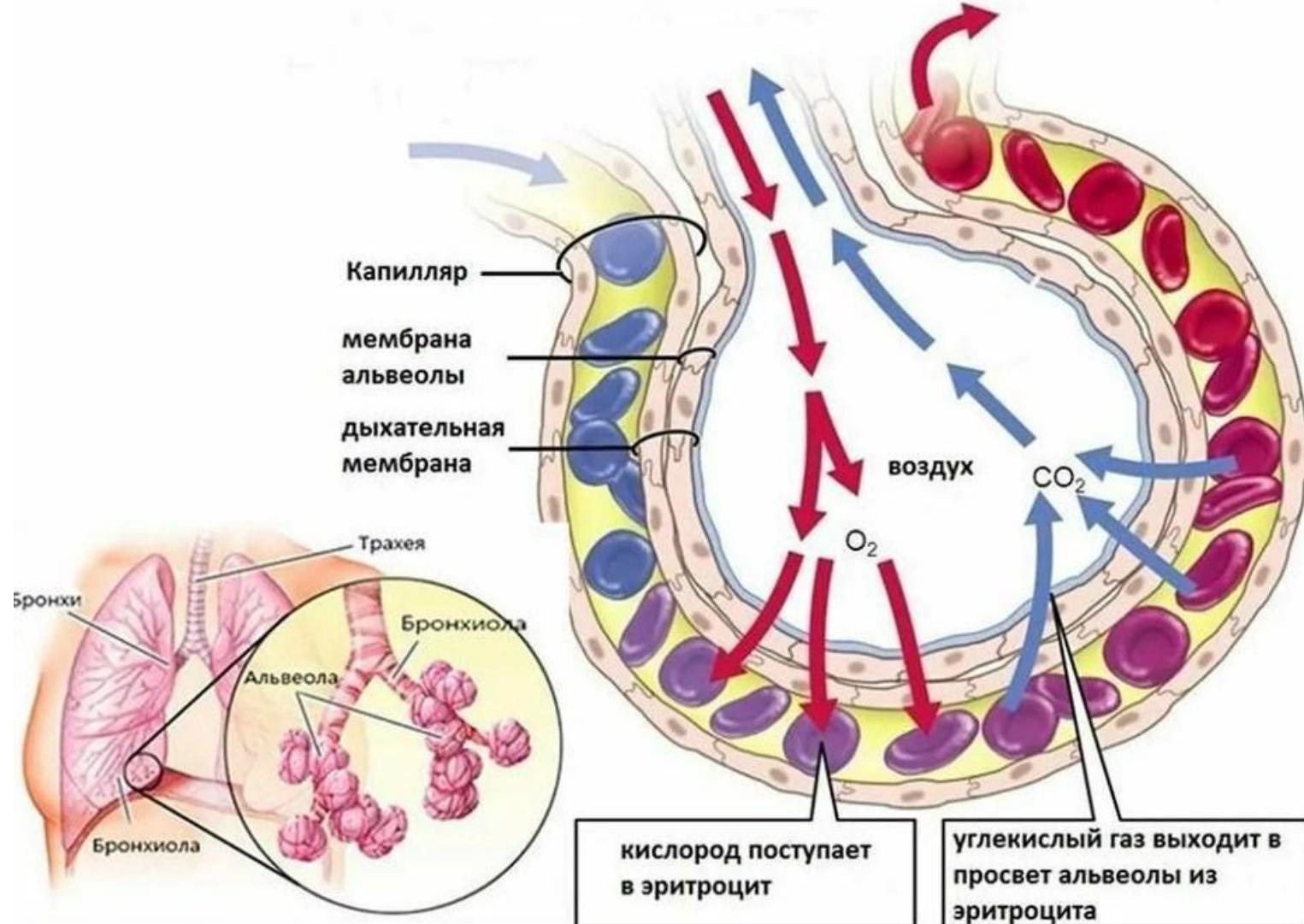
Ещё побочные эффекты

Раздражение

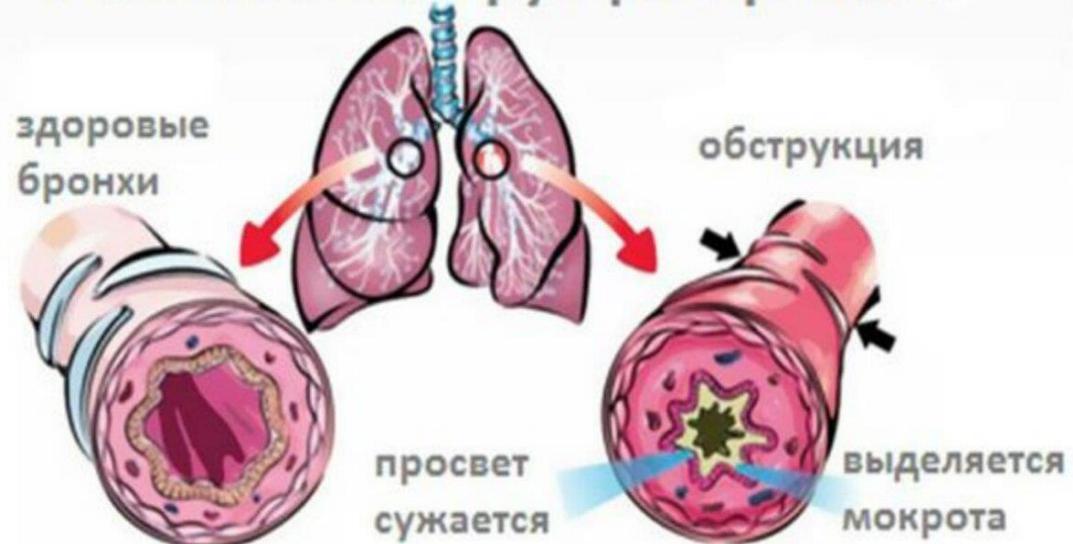
Вдыхание эфирных масел может вызвать раздражение слизистой носа, которое проявляется сухостью и жжением, вызывая хроническое воспаление.

ОРВИ

Дети часто делятся друг с другом девайсами, а это повышает вероятность заражения острыми респираторными вирусными инфекциями.



Механизм обструкции бронхов



Бронхиальный спазм (бронхоспазм)

это неконтролируемое сокращение гладких мышц бронхов, которое угрожает жизни человека. Во время спазма затрудняется приток кислорода и выведение углекислого газа из организма, сложно дышать.

Некоторые ароматические
вещества могут вызывать

- тошноту,
- головокружение,
- мигрень у чувствительных людей,
- оказывать воздействие на нервную систему,
проявляя чувство усталости, сонливости или,
наоборот, гиперактивности и беспокойства,

Риск поведенческой зависимости

Эфирные масла и ароматизаторы не вызывают наркотическую зависимость, но регулярное вдыхание аромамасел может стать привычкой и со временем сформировать **поведенческую зависимость.**

Она не вредит здоровью напрямую, но избавиться от нее может быть непросто.

Вывод

Состав этих ингаляторов не до конца известен, мы можем только предполагать, откуда возникает большинство побочных эффектов.

Они содержат синтетические ароматизаторы и, возможно, токсичные вещества, которые при длительном воздействии могут накапливаться в организме и вызывать хронические заболевания дыхательных путей.

Аромаингаляторов нет в клинических рекомендациях:

Они не прошли клинические испытания, не сертифицированы, поэтому врачи не могут назначать их, не зная состав и дозировку.

Ведь даже небольшая концентрация эфирных масел может вызвать отек, раздражение, обострение аллергии.