

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS - KĄ VERTĖTŲ ŽINOTI TĖVAMS

Lietuvoje elektroninių cigarečių vartojimas tarp paauglių yra stipriai išaugęs ir yra vienas didžiausių Europoje. Dar 2019 m. vykdyto Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Europos mokyklose (ESPAD) tyrimo duomenimis (tyrimas kartojamas kas ketverius metus), Lietuvoje elektronines cigaretes bent kartą gyvenime bandė vartoti 65 proc. 15–16 m. moksleivių, o tabako cigaretes buvo rūkę 54 proc. šio amžiaus mokinių. Mokinių elektroninių cigarečių vartojimas bent kartą gyvenime padidėjo nuo 46 proc. 2015 m. iki 65 proc. 2019 m. Taip pat padidėjo dalis moksleivių, kurie pirmąją elektroninę cigaretę vartojo iki 13 metų amžiaus. Paaugliai ne visada žino, kokias medžiagas išbando, tad jiems kyla itin didelė rizika ne tik tapti priklausomais, bet ir apsinuodyti.

Elektroninė cigaretė – į įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialių tirpalų garinimui. Taip imituojamas tabako cigaretės rūkymas. Elektroninė cigaretė kažkada buvo sukurta neva saugesniam nikotino vartojimui palyginus su įprastine cigarete ir skirta tiems, kurie jau rūko ir nesugeba mesti. Tačiau, deja, nepaisant pradinio tikslo, elektroninės cigaretės masiškai ėmė plisti ir vis dar plinta tarp jaunų nerūkančių. Palaipsniui jų dizainai keitėsi ir kartais jau nebeprimena tabako cigarečių, o savo forma gali imituoti kitus įprastinius daiktus: USB laikmenas, žymeklius, išmaniuosius laikrodžius, rankinius žaidimus ir pan. Tad tėvams gali būti nelengva atpažinti tokia elektroninę cigaretę, jeigu ją rastų savo vaiko kuprinėje ar stalčiuje.

Dažniausiai elektroninė cigaretė yra pagaminta iš kaitiklio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Elektroninės cigaretės yra papildomos specialaus skysčio, kuriame dažniausiai randamas ir nikotinas. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigareteje esančio nikotino kiekio, todėl perdozavimo rizika vartojant elektronines cigaretes didesnė negu rūkant paprastas. Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse gali būti labai skirtingas - teigiama, jog kai kuriose nikotino kiekis siekia net iki 48 mg/ml. Tuo tarpu vidutinio stiprumo cigareteje yra 0,7 mg nikotino. Svarbu paminėti, kad nikotino poveikis paauglystėje gali pakenkti besivystančioms smegenims – kurios vystosi maždaug iki 25 metų amžiaus. Taip pat nikotino poveikis paauglystėje gali turėti įtakos mokymuisi, atminčiai ir dėmesiui.

VIENKARTINĖS ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Nors tarp jaunimo dažniausiai naudojamos prekės vis dar yra elektroninės cigaretės su užpildytais kapsulėmis ar kasetėmis, kuriose yra skysčių mišinių, naujausi Nacionalinės jaunimo tabako apklausos rezultatai rodo, kad jaunimas vis dažniau naudoja vienkartinės cigaretes. 2021 m. iš jaunimo, kuris šiuo metu naudoja elektronines cigaretes, 55,8% vidurinių mokyklų mokinių ir 43,8% vidurinių klasių mokinių teigė vartoję vienkartinės cigaretes. Kai kurios jų taip pat primena USB atmintinę, būna ryškių spalvų.

Kaip rodo pavadinimas, vienkartinė elektroninė cigaretė skirta vienkartiniam naudojimui. Vienkartinės elektroninės cigaretės nėra įkraunamos ar papildomos – tai reiškia, kad paauglys gavęs tokią cigaretę gali ją išnaudoti ir iškart išmesti arba gali slėpti kažkur kitur, bet ne namuose, nes pakrauti jos nereikia.

KAIP ATPAŽINTI

Atpažinti, kad vaikas ėmė vartoti priklausomybę sukeliančias medžiagas, galima iš jo besikeičiančios išvaizdos bei elgesio. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12-os organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjęs vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujo spaudimu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų. Tyrimų duomenimis užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Kitas pavojus, į kurį reikia atsižvelgti, yra sugedusios elektroninių cigarečių baterijos, kurios, kaip žinoma, sukelia gaisrus ir sprogimus, kai kurie iš jų baigiasi rimtais sužalojimais. Dauguma sprogimų įvyko įkraunant elektroninių cigarečių baterijas.

PATARIMAI TĖVAMS

Pasikalbėkite su savo vaikais, kodėl elektroninės cigaretės kenkia. Pasikalbėkite apie tai, kad norite, kad jis nevirtotų tabako gaminių. Toks pokalbis niekada ne per vėlus;

Domėkitės ir sužinokite apie įvairias elektroninių cigarečių formas ir tipus, kad radę galėtumėte atpažinti;

Būkite be tabako patys, rodykite gerą pavyzdį vaikams. Jeigu vartojate tabako gaminius, niekada nevēlu mesti rūkyti;

Kalbėkitės su paaugliu ką reikėtų atsakyti jeigu vakarėlyje jam bus pasiūlyta išbandyti elektroninę cigaretę. Iš anksto turimi atsakymai sumažina išbandymo pavojų. Priminkite ir tai, kad imdamas kito asmens elektroninę cigaretę niekada negali žinoti, koku pavojingu turiniu ji užpildyta.

Elektroninių cigarečių patrauklumas, sukuriant naujovės ir mados įspūdį, vaisių ar saldainių aromato priedai skatina jaunos žmones galvoti, kad elektroninės cigaretės yra madingos ir saugios vartoti. Vaikai susiduria su klasės draugais ir garsių žmonių garinimo vaizdais, todėl jiems atrodo, kad tai yra „kieta“. Taip pat ir bendraamžių spaudimas skatina vaikus tai išbandyti, o tada jie tampa lengvai priklausomi. Be to, elektroninės cigaretės jaunimui rūkytis yra daug patrauklesnės dar ir dėl to, kad rūkyti ir likti nepastebėti jie gali kambaryje, vonioje, tualete ar net klasėje.

Suaugusiems yra labai svarbu laiku pastebėti vaikų ir paauglių elgesio pakitimus. Pajautus nerimą keliančius požymius labai svarbu kalbėtis su vaikais apie priklausomybę sukeliančių medžiagų daromą žalą, analizuoti situacijas, kas paskatino vaiką išbandyti jas, laiku suteikti vaikams pagalbą. Nepulkite moralizuoti sakydami „jeigu sužinosiu, kad tai darai – užmušiu!“ Gąsdinimai dažniausiai neveikia. Supraskite, kad vaikas yra žmogus, jis gali suklysti, tačiau jam visuomet svarbu jausti tėvų palaikymą ir gauti pagalbą.

Medžiagą parengė visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Dainora Petkutė-Damašauskienė

Parengta pagal: <https://ntakd.lrv.lt/>; <https://www.nm.org/>; <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>; <https://digitalmedia.hhs.gov>



E-Cigarette



Smartwatch



E-Cigarette



Gaming Device