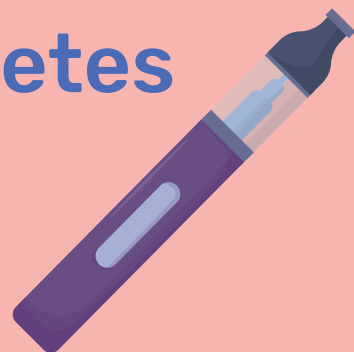




Ką svarbu žinoti apie elektronines cigaretes



Elektroninė cigaretė (el. cigaretė) – tai įvairių formų (USB laikmenos, žymeklio ir pan.) prietaisas, susidedantis iš skysčiu užpildytos kasetės (talpyklos), kaitiklio bei baterijos. Priklausomai nuo el. cigaretės modelio, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus.

El. cigarečių skysčiai susideda iš: nikotino (ir be nikotino), propilenglikolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (gali ir nebūti). Gali būti įvairios kitos sudedamosios dalys.

Kaitinant el. skystį, jis virsta aerozoliu. Jame yra kai kurių toksiškų cheminių medžiagų, kurios randamos tradicinių cigarečių dūmuose, pvz., formaldehido, chromo, švino ir nikelio, todėl plaučiai veikiami toksiškų metalo dalelių ir kitų vėžį sukeliančių cheminių medžiagų. Ypač kenkiama besivystantiems plaučiams (kurie vystosi iki 20 metų).

El. cigarečių vartotojai skundžiasi net dvylikos organizmo sistemų pažeidimų simptomais : galvos svaigimu ir skausmu, pakilusiu kraujospūdžiu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, krūtinės skausmu ir spaudimu, burnos ir gerklų gleivinės sudirginimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, raumenų ir sąnarių skausmais, sutrikusiu virškinimu (pykinimu, pilvo skausmu) ir kt.



El. cigarečių skystyje esantis nikotinas gali sukelti priklausomybę, veikia atmintį, koncentraciją, savikontrolę ir dėmesį, ypač besivystančiose smegenyse.

Žinotina, kad **nikotino kiekis ne visada sutampa** su kiekiu, nurodytu ant pakuotės. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas ir gali svyruoti nuo 0 iki 59 mg viename mililitre skysčio, o kartais ir daugiau.

Dėl el. cigarečių vartojimo **galimi nelaimingi atsitikimai.**

El. cigaretė gali sprogti ir sužeisti veidą, burną, akis ar kitas kūno dalis. Galimas nikotino perdozavimas, jei:

- el. cigaretės su nikotinu vartojamos be paliovos ar į burnos gleivinę patenka nikotino ir jis netyčia nuryjamas,
- pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes skystis prapilamas ant rankų ir nikotinas rezorbuojasi per odą.

Pavojinga, kai į el. cigaretės skystį įmaišoma psichoaktyvių medžiagų.

El. cigarečių naudojimas supažindina vartotojus su tradiciniais rūkymo būdais, tokiais kaip įkvėpimas, iškvėpimas ir net cigaretės laikymas. Tai reiškia, kad net jei jauni žmonės naudoja el. cigaretes be nikotino, su rūkymu susijęs jų elgesys padidina tikimybę, kad jie pereis prie tradicinių cigarečių rūkymo.

Lietuvos Respublikoje draudžiama asmenims iki 18 metų rūkyti (vartoti) ir turėti elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles.



Požymiai, įspėjantys, kad jūsų vaikas gali vartoti (garinti) elektronines cigaretes:

Patalpų ore tvyrantis ar nuo vaiko sklindantis saldus kvapas. Paaugliai dažniausiai mėgsta el. cigarečių skysčius su guminukų, uogų, citrinų, arbūzų ir kitokių skoniais. Nors el. cigaretės ir jų pildyklės su skysčiais, turinčiais kvapiųjų medžiagų (išskyrus tabako kvapą ir (ar) skonį), nuo 2022 m. liepos 1 d. Lietuvoje yra uždraustos, vaikas vis dar gali turėti šiek tiek uždrausto produkto likučių.

Nepažįstami rašikliai ir USB atmintinės. Nors el. cigarečių būna įvairių formų, dažniausiai jos atrodo kaip rašiklis arba USB atmintinė. Tačiau el. cigarečių įrenginiai turės skylutes abiejuose galuose.

Vaikas nebegeria kavos. Garinant el. cigaretes padidėja jautrumas kofeinui. Tad jei jūsų vaikas anksčiau prašydavo pinigų kavai ir leisdavo laiką su draugais kavinėse, bet dabar to nebedaro – gali būti, kad pradėjo garinti elektronines cigaretes.

Padidėjęs troškulys, džiūstančios lūpos. El. cigarečių šalutinis poveikis dėl propilenglikolio sukeltamos dehidratacijos – troškulys, sausos burnos, džiūstančių lūpų efektas. Todėl atkreipkite dėmesį, jei jūsų vaikas yra labiau ištroškęs ir dažniau nei įprastai vaikščioja į tualetą, arba yra kitų dehidratacijos požymių (juodi paakiai).



Požymiai, įspėjantys, kad jūsų vaikas gali vartoti (garinti) elektronines cigaretes:

Kraujavimas iš nosies. Propilenglikolis, viena iš elektroninio skysčio sudėtyje esančių cheminių medžiagų, kuri gali sumažinti drėgmę nosyje. Kai žmogus garina, jis paprastai garus iškvepia per nosį, todėl ji išsausėja, o tai gali sukelti kraujavimą iš nosies.

Žaizdelės burnoje ir rūkoriaus kosulys. Tyrimai rodo, kad el. cigarečių vartotojų burnose dažnai pasitaiko sunkiai gyjančių mikrožaizdelių, taip pat dažnas ir vadinamasis rūkoriaus kosulys.

Keistos baterijos ir pakrovėjai. Kai kurioms el. cigaretėms pakrauti reikia paprasto USB kabelio, tačiau senesnių modelių cigaretėms reikalingos baterijos, kurias reikia nuolat krauti. Jei pastebite tarp vaiko daiktų neaiškias, nuolat kraunamas baterijas – pasidomėkite, jos gali būti nuo el. cigarečių. Taip pat reiktų atkreipti dėmesį ir su USB kabeliu kompiuteryje kraunamus įrenginius.

Išmestos garinimo kapsulės ir prietaisai. Jei vaiko kuprinėje ar šiukšliadėžėje randate tokių daiktų kaip išmesti vatos rutuliukai, plonos metalinės vielutės, kapsulės, tikėtina, kad jūsų vaikas garina el. cigaretes.



Kaip turėtumėte elgtis sužinoję, kad Jūsų vaikas vartoja elektronines cigaretes:

Supraskite, kad greito sprendimo tokiose situacijose nebūna, tad būkite kantrūs ir dėmesingi savo vaikui.

Atvirai pasikalbėkite su vaiku – išklausykite jį, nepamokslaukite. Sužinokite savo vaiko požiūrį. Paklauskite, ką jis mano apie rūkymą ir kokį spaudimą patiria iš bendraamžių. Aptardami bendraamžių įtaką ir spaudimą, jūs padėsite savo vaikui. Taigi, tai geras metas išmokyti vaiką sakyti „Ne“ (bendraamžių spaudimui rūkyti/garinti).

Kalbėdamiesi su vaiku, pateikite faktines žinias apie elektronines cigaretes.

Rodykite tinkamą pavyzdį – modeliuokite vaiko elgesį patys nerūkydami ir negarindami.

Jeigu visgi rūkote, leisdami laiką su savo vaiku, rinkitės su rūkymu nesusijusias vietas ir užsiėmimus. Papasakokite savo vaikui kada ir kodėl pradėjote rūkyti ir paaiškinkite kaip dėl to jaučiatės. Papasakokite kaip tapote priklausomas ir kaip rūkymas veikia jūsų sveikatą, išvaizdą ir savijautą. Pasakykite kodėl nenorite, kad vaikas kartotų tą pačią klaidą.

Skatinkite ir palaikykite vaiko iniciatyvą užsiimti įvairia popamokine veikla. Vaikai, kurie gerai mokosi ir užsiima papildoma veikla, rečiau pradeda rūkyti ar garinti el. cigaretes.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Žaneta Staniulienė

