



Ką reikia žinoti apie elektronines cigaretes..

Ypač populiarios tarp vaikų ir jaunimo

2019 m. vykdyto ESPAD tyrimo duomenimis, e. cigaretes bent kartą gyvenime bandė vartoti 65 proc. 15-16 m. mokinių Lietuvoje, o įprastines cigaretes buvo rūkę 54 proc. šio amžiaus mokinių. 49 proc. mokinių e. cigaretes vartojo bent kartą per paskutinius metus, 40 proc. – bent kartą per paskutinį mėnesį, o 14 proc. mokinių jas vartojo kasdien ar beveik kasdien. Mokinių e. cigarečių vartojimas bent kartą per gyvenimą padidėjo nuo 46 proc. 2015 metais iki 65 proc. Taip pat padidėjo dalis mokinių, kurie pirmąją e. cigaretę vartojo iki 13 metų amžiaus (2015 m. – 7 proc., 2019 m. – 19,5 proc.; ESPAD šalių vidurkis – 11 proc.).

Kas tai ir kaip tai veikia?

Iš pradžių e. cigaretės buvo kurtos kuo panašesnės į tradicines tabako cigaretes, kad šias atstotų ir imituotų įprastinio rūkymo metu patiriamus pojūčius. Vėliau jų dizainai keitėsi ir kartais jau nebeprimena tabako cigarečių, o savo forma gali imituoti kitus įprastinius daiktus: USB laikmenas, žymeklius ir pan. Tad tėvams gali būti nelengva atpažinti tokią e. cigaretę, jei ją rastų savo vaiko kuprinėje ar stalčiuje.

E. cigaretės kelia pavojų sveikatai

E. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjus vartoti e. cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai. E. 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 e. cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Nors tai gana naujas produktas, bet užsienio šalyse jau užfiksuota nemažai e. cigarečių sukeltų mirtinų plaučių pažeidimų. JAV ligų kontrolės ir prevencijos centro 2020 m. vasario mėn. duomenimis, iš viso šioje šalyje buvo nustatyti 2807 su e. cigarečių vartojimu susiję plaučių pažeidimai (vidutinis nukentėjusiųjų amžius buvo 24 m.). Taip pat nustatytos 68 e. cigarečių vartojimo sukeltos plaučių pakenkimo sąlygotos mirtys (vidutinis mirusiųjų amžius buvo 49,5 m.). JAV atliktas longitudinalinis tyrimas parodė, kad e. cigaretes vartojantys žmonės du kartus dažniau skundžiasi depresija nei tie, kurie e. cigarečių niekuomet nevartojo. Stipriausias ryšys tarp e.

cigarečių vartojimo ir depresijos buvo nustatytas 18–25 metų aukštųjų mokyklų studentų grupėje.

Nikotinas sukelia priklausomybę

Nikotinas ne tik sukelia priklausomybę, bet taip pat gali neigiamai veikti širdies ir kraujagyslių sistemą, neuroreguliaciją, sukelti struktūrinius smegenų ir plaučių pokyčius, galinčius sutrikdyti įvairius refleksus ir reakcijas.

Nikotino kiekis e. cigaretėse labai skirtingas ir gali svyruoti nuo 0 iki 59 mg viename mililitre skysčio, o kai kuriais atvejais gali būti net daugiau nei 100 mg/ml. Lietuvoje galiojantys įstatymai nurodo, kad pateikiamų rinkai e. cigarečių pildyklėse, nikotino turinčiame skystyje, nikotino turi būti ne daugiau kaip 20 mg/ml. Vis dėlto, cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis ne visada sutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės, ir gali skirtis net iki 20 proc. ar daugiau, o gaminiuose „be nikotino“ kartais aptinkama nemaža nikotino koncentracija. Pavyzdžiui, vieno tirta gaminio „be nikotino“ skystyje buvo rasta net 21,9 mg/ml nikotino koncentracija, o kito gaminio, kurio informaciniame lapelyje teigta, kad e. skysčio nikotino koncentracija 24 mg/ml, tyrimo metu nustatyta tik 4 mg/ml. Tai sukuria potencialų pavojų e. cigarečių vartotojams dėl netikslios ar tiesiog melagingai pateikiamos cheminės e. skysčių sudėties, ypač dėl galimo nikotino perdozavimo pavojaus, jei vartotojas mano, kad vartoja produktą be nikotino.

Nors įprastai iš e. cigaretės gaunama mažiau nikotino nei iš įprastų cigarečių, bet patyrę e. cigarečių vartotojai jas garindami gauna panašų nikotino kiekį kaip ir rūkantieji įprastas cigaretes. Iš e. cigaretės gaunamo nikotino kiekis priklauso ir nuo vartotojo, ir nuo e. cigaretės ypatumų (garų įtraukimo trukmės, e. cigaretės galingumo ir nikotino koncentracijos jos skystyje). E. cigaretės garų įtraukimas gali priklausyti net nuo e. skysčio aromato. 2017 m. JAV atliktas tyrimas atskleidė, kad iš braškių aromato e. cigaretės vartotojai gavo daugiau nikotino nei iš tabako aromato e. cigaretės, nors nikotino koncentracija jose buvo tokia pati. Tai galėjo lemti garų įtraukimo trukmę, stiprumas. O juk vaikai kaip tik dažniau ir renkasi vartoti vaisių, saldinių aromato e. cigaretes.

Perdozavimo grėsmė

Taip pat gali būti, kad dalį simptomų, pavyzdžiui, nerimą, depresiją, sukelia nikotino abstinencija dėl vartojant e. cigaretę gauto per mažo nikotino kiekio, kai bandoma atsisakyti tabako cigarečių rūkymo.

Perdozavimo rizika vartojant e. cigaretes didesnė negu rūkant paprastas, nes ant e. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis ne visada būna tikslus. Be to, paaugliai į tokias nuorodas paprastai nekreipia dėmesio. JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, 2013–2020 m. šioje šalyje buvo užfiksuoti 27 tūkst. e. cigarečių sukelti apsinuodijimai. 2010–2018 m. 2 iš 3 apsinuodijusių buvo vaikai iki 5 m. amžiaus. Suaugusiems nuryti 50 mg nikotino yra mirtina dozė, o vaikų gyvybei pavojų gali sukelti vos 6 mg nuryto nikotino. Pavyzdžiui, vaikui, sveriančiam 30 kg ir nuriusiam 24 mg nikotino gresia didelis ūminio ar net mirtino apsinuodijimo nikotinu pavojus.

Pavojai ne tik skystyje, bet ir garuose

E. cigarečių garai skiriasi nuo įprastoms cigaretėms būdingų dūmų, juose nėra dervų. Bet kaip ir cigarečių dūmuose, e. cigarečių garuose yra kietųjų dalelių.

E. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių. Pagal Tarptautinę vėžio tyrimų agentūrą, nikelis yra klasifikuojamas kaip I klasės kancerogenas žmonėms. Nikelis taip pat siejamas su lėtiniu bronchitu, sumažėjusia plaučių funkcija ir plaučių vėžiu.

Kancerogeninės medžiagos bei įvairūs metalai (alavas, švinas, nikelis, chromas, kadmis) išsiskiria ne tik skystyje, tačiau ir e. cigaretės kaitiklio sistemoje. Šios medžiagos gali būti susijusios su įvairiais kvėpavimo sutrikimais ir ligomis bei plaučių pažeidimais.

Su e. cigarečių vartojimu yra siejami ir įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant e. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Taip pat galimi e. cigarečių gedimai, kuomet įkaitusi e. cigaretės dalis gali sprogti ir sukelti rimtus nudegimus.

Aromatų įvairovė pritraukia vaikus

Daugelyje parduodamų e. skysčių yra nikotino ir aromatinių medžiagų, taip vienu metu patenkinant fizinį nikotino poreikį bei teigiamai stimuliuojant dėl malonaus aromato. Europoje uždrausta prekiauti standartinėmis bei sukamojo tabako cigaretėmis su skoniu, tačiau toks draudimas e. cigaretėms negalioja.

„Eurobarometro“ 2020 m. duomenimis, 36 proc. 15-24 metų respondentų nusprendė išbandyti vartoti e. cigaretes, nes patiko jų aromatai. Net 75 proc. 15–24 metų respondentų renkasi vaisių aromatą, o vyresnių europiečių grupėse populiariausi klasikinio tabako aromato gaminiai.

Vartotojus traukia ir didelė e. cigarečių struktūrinių komponentų (korpuso, kaitinimo galvučių, kandiklių, kaitiklių) įvairovė, leidžianti susikurti individualų įrenginį.

Narkotinės medžiagos e. cigaretėse

E. cigarečių vartotojai gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį (pvz., vietoj vandens įpilti alkoholio ar kitų medžiagų) ar mėginti jį pasigaminti patys. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos.

Reguliarus e. cigarečių, kuriose yra THC, vartojimas sukelia ilgalaikes pasekmes sveikatai dėl kenksmingo poveikio centrinei nervų sistemai, sukelia priklausomybę, neurokognityvinius sutrikimus, didina psichozės riziką, širdies bei kraujagyslių ligų tikimybę. Tirpalų, kuriuose yra nikotino, naudojimas gaminant e. skysčius su THC, gali paskatinti dvigubą priklausomybę (nuo nikotino ir kanapių). Ankstyvas, reguliarus ir ilgalaikis kanapių vartojimas yra susijęs su mažesniu smegenų pilkosios medžiagos kiekiu, kognityviniais sutrikimais.

Padėkime vaikui atsispirti bendraamžių spaudimui

„Eurobarometro“ 2020 m. duomenimis, 35 proc. 15-24 metų respondentų nusprendė išbandyti vartoti e. cigaretes, nes jas vartojo jų draugai.

Tad kaip išmokyti vaiką atsispirti bendraamžių spaudimui? Kaskart kartojant kokį nors veiksmą, šiuo atveju – atsisakant, tampa vis lengviau atsisakyti. Atsisakymas pamažu tampa įpročiu. Atsisakyti kažko yra lengviau, kai turime stiprias vertybes ir pasitikime savimi. Svarbu iš anksto numatyti situaciją ir apgalvoti, kaip joje reiktų pasielgti. Tuomet bus lengviau nepasimesti ir priimti teisingą sprendimą.

Yra daug įvairių būdų atsisakyti e. cigarečių ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų:

- Paprasčiausias „NE“. Nesureikšminkite šio pasiūlymo ir mandagiai atsisakykite. – „Ačiū, bet ne“.
- Pasakykite kaip yra iš tiesų. Būkite savimi ir savais žodžiais pasakykite, kad nevartojate. – „Ačiū, bet aš nevartuju e. cigarečių“.
- Pasiteisinkite. Žmonės juk nuolatos teisinasi ir čia nieko baisaus. – „Turiu susitikti su draugu“, „Mane išmes iš komandos“.
- Pakeiskite temą. Taip galite išblaškyti žmogų, kuris siūlė. – „Ačiū, bet nenoriu. Klausyk, ar matei tą vaizdelį, kur sunkvežimis įstrigo po tiltu?“
- Atidėliokite. Atidėliojimas veikia, kai spaudimas kažką išbandyti didėja. Bet tai tikrai nereiškia, kad iš tiesų pabandykite. – „Ne, gal vėliau“.
- „Sugedusi plokštelė“. Pateikite vieną priežastį, kodėl nenorite vartoti ir ją kartokite. Tik svarbu neįsitraukti į ginčą, diskusija šiuo atveju nepadės. „Ačiū, bet ne. Man nuo jų bloga“. Pakartokite tai, jei ir toliau spaudžia.

Kaip atsispirti bendraamžių spaudimui

Suvaidinkite įvairias situacijas (nebūtinai susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui), kai vienas bando įkalbėti, o kitas turi atsisakyti, pavyzdžiui, suvalgyti dar vieną gabaliuką torto, pažaisti kompiuterinį žaidimą, įsigyti naują augintinį. Pasikeiskite vaidmenimis, išbandykite skirtingus atsisakymo būdus.

Galite paklausti vaiko:

- Ar buvo situacijų, kai jautė bendraamžių spaudimą pabandyti vartoti e. cigaretes?
- Jei pavyko atsispirti spaudimui, kaip tai padarė?
- Kas, vaiko nuomone, tuo metu padėjo jam atsispirti bendraamžių spaudimui ir kas trukdė?
- Kodėl bendraamžiai gali įkalbinėti išbandyti e. cigaretes ar kitas psichoaktyvias medžiagas, kokia jiems iš to nauda?
- Kodėl svarbu laikytis savo vertybių, turėti savo nuomonę?
- Kaip būti tvirtam ir nepasiduoti aplinkinių spaudimui?



Pagal Nerukysiu.lt | [Pagalba metantiems rūkyti](#)
informaciją parengė

Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Jordana Kurtinaitienė

