

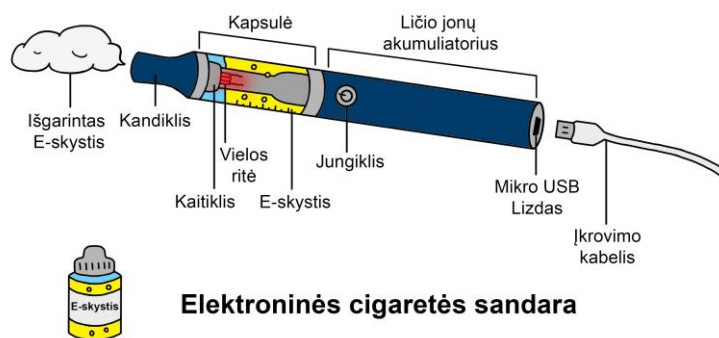
## ŠIUOLAIKINIO PAAUGLIO IŠŠŪKIAI: ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Elektroninių cigarečių vartojimas yra stipriai išaugęs jaunimo tarpe. Jų patrauklumas, gražus dizainas, viliojantys skoniai ir priedai gali paskatinti jaunuolius galvoti, kad elektroninės cigaretės yra madingos ir saugios vartoti.



Elektroninė cigaretė – į įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialių tirpalų garinimui. Taip imituojamas tabako cigaretės rūkymas. Elektroninė cigaretė 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.





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 cigaretėje esančio nikotino kiekio, todėl perdozavimo rizika vartojant elektronines cigaretes didesnė negu rūkant paprastas.

### Skysčių sudėtis:

✓ Nikotinas. Skirtingų gamintojų elektroninių cigarečių užpilduose naudojama nikotino koncentracija svyruoja nuo 0 iki 34 mg/ml. Lietuvos Respublikos Tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių įstatymas nurodo, kad pateikiamų rinkai elektroninių cigarečių pildyklėse nikotino turinčiame skystyje nikotino turi būti ne daugiau kaip 20 miligramų viename mililitre skysčio. Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės, gali skirtis net iki 20 % ir daugiau, o gaminiuose „be nikotino“ kartais galima jo aptikti. Be to, rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, įkvepiamuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.

- ✓ Propilenglikolis arba glicerolis - pagrindiniai elektroninio skysčio komponentai.
- ✓ Skonį suteikiančios medžiagos.
- ✓ Kiti komponentai. Skysčiuose ir jų garuose aptinkami įvairūs metalai: alavas, švinas, nikelis ir chromas. Taip pat randami nitrozaminai, ketonai, metalai, lakūs organiniai junginiai, fenolio junginiai.

### Žalingas poveikis

Nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad elektroninės cigaretės nekelia didelio pavojaus sveikatai, rūkymo pasekmės gali būti skaudžios.

Naujausių tyrimų duomenimis, užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Dalyje elektroninių cigarečių yra nikotino, kuris nesvarbu, koku būdu pasisavinamas, sukelia priklausomybę ir yra ne mažiau žalingas nei esantis įprastose cigaretėse. Kai

kurių elektroninių cigarečių kapsulėje yra net iki 21 miligramo nikotino, kurio pakaktų vieno vaiko mirčiai.

Vartojant elektronines cigaretes, kurių sudėtyje yra nikotino, išsivysto priklausomybė ir išlieka nikotino perdozavimo rizika. Nikotinas padidina širdies susitraukimų dažnį, o kraujyje susidaro reikšmingai didelis nikotino metabolito kotinino kiekis, kuris didina riziką susirgti plaučių vėžiu.

Elektroninių cigarečių garai skiriasi nuo įprastoms cigaretėms būdingų dūmų. Juose nėra dervų. Tačiau išgarinto glicerolio ir propilenglikolio skilimo produktai yra kancerogenai – formaldehidai ir acetaldehidai. Taip pat elektroninių cigarečių garuose yra kietųjų dalelių, kurių koncentracija prilygsta tabako cigarečių dūmams.

Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 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. Taip pat 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.

JAV medikai tvirtina, kad nuo nuolatinio dantenu ir lūpų dirginimo rūkant elektronines cigaretes tikimybė susirgti onkologine liga padidėja 50 kartų.

**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 nurijusiam 24 mg nikotino gresia didelis ūminio ar net mirtino apsinuodijimo nikotinu pavojus.**

### **LEIDŽIAMA AR DRAUDŽIAMA?**

Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatyme nustatyta, kad:

- ✓ Lietuvoje draudžiama parduoti elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles asmenims iki 18 metų;
- ✓ draudžiama asmenims iki 18 metų ne tik rūkyti (vartoti) elektronines cigaretes, bet ir turėti elektronines cigaretes ar elektroninių cigarečių pildykles su savimi;
- ✓ draudžiama nupirkti ar kitaip perduoti elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles asmenims iki 18 metų;

- ✓ Lietuvos rinkai pateikiamų elektroninių cigarečių ir pildomųjų talpyklų vienetiniuose pakeliuose ar bet kokioje išorinėje pakuotėje neturi būti jokių elementų ar požymių, kurie skatina pirkti šiuos gaminius ar juos naudoti sudarant klaidingą įspūdį apie jų poveikį sveikatai, kad gaminys yra mažiau kenksmingas negu kiti arba turi gydomųjų savybių ar daro kitokią teigiamą poveikį sveikatai;
- ✓ Lietuvoje draudžiama vidaus ir tarpvalstybinė nuotolinė prekyba elektroninėmis cigaretėmis ir elektroninių cigarečių pildyklėmis.

### **KAIP GALIMA SUPRASTI, KAD VAIKAS RŪKO?**

- ✓ Nepaaiškinamas, saldus kvapas, sklindantis nuo vaiko;
- ✓ Padidėjęs troškulys, džiūstančios lūpos ir burna, dažnas ėjimas į tualetą;
- ✓ Kraujas iš nosies. Garinantys elektronines cigaretes dūmus dažnai išleidžia pro nosį, o tai gali sausinti nosies gleivinę ir skatinti kraujo iš nosies tekėjimą;
- ✓ Žaizdelės burnoje ir rūkoriaus kosulys. Pastebima, kad elektroninių cigarečių vartotojų burnose dažnai pasitaiko sunkiai gyjančių mikrožaizdelių, taip pat dažnas ir vadinamasis rūkoriaus kosulys;
- ✓ Neįprastos baterijos ir pakrovėjai. Kai kurioms elektroninėms cigaretėms pakrauti reikia paprasto USB kabelio, tačiau senesnių modelių cigaretėms reikalingos baterijos, kurias reikia nuolat krauti. Jei pastebite savo vaiko kambaryje ar tarp daiktų neaiškias, nuolat kraunamas baterijas – pasidomėkite, jos gali būti nuo elektroninių cigarečių. Taip pat reiktų atkreipti dėmesį ir su USB kabeliu kompiuteryje kraunamus įrenginius – vienas iš jų gali būti elektroninė cigaretė;
- ✓ Vatos gabalėliai ir metalinės vielutės. Jei tarp savo vaiko daiktų randate nebalintos, organiškos medvilnės gumulėlius arba plonas metalines vielutes – galite būti įsitikinę, kad jūsų vaikas garina elektronines cigaretes.

### **PATARIMAI TĖVAMS**

Išsiaiškinkite priežastį, dėl ko jūsų vaikas rūko. Po noru eksperimentuoti gali slėptis vaiko nerimas arba nepritapimo jausmas, kuriuos jis slopina rūkydamas. Įtarus, kad vaikas rūko, svarbu pasikalbėti su vaiku, jį išklausyti, neskubėti kaltinti. Pokalbis su vaiku turėtų vykti ramiai, atsižvelgiant į tai, kiek vaikas pats nori kalbėtis. Vaikui svarbu yra būti priimtam, išgirstam ir suprastam.

Tokie argumentai, kad „rūkyti nesveika“, jaunuolių yra traktuojamas kaip „moralas“, „pamokslas“. Pasikalbėkite su savo vaikais, kodėl elektroninės cigaretės kenkia. Pasakykite tai, kad norite, jog jis nevartotų tabako gaminių. Domėkitės ir sužinokite apie įvairias elektroninių cigarečių

formas ir tipus, kad radę galėtumėte atpažinti. Rodykite gerą pavyzdį vaikams. Kalbėkitės su paaugliu, ką reiktų 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, kokių pavojingų turiniu ji užpildyta.

**Šaltiniai:**

<https://kaveikiavaikai.lt>

<https://www.rsveikata.lt/wp-content/uploads/2020/03/elektronines-cigaretes-1Koroliova.pdf>

<http://www.sppc.lt>

<http://nerukysiu.lt>

<http://ntakd.lrv.lt>

Socialinė pedagogė Jurgita Kolomijec