

Diena be tabako 2023: Elektroninės cigaretės

NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

Prevencijos koordinavimo skyriaus vedėja Aušra Želviene
Ausra.zelviene@ntakd.lt

Tikslas

1. Kvietimas paminėti dieną be tabako 2023 – rytoj gegužės 31 d.
2. Pasidalinti naujausia informacija apie elektroninių cigarečių žalą
3. Prašymas perduoti/pakartoti žinių moksleiviams, kad elektroninės cigaretės yra kenksmingos

Problematika

- ▶ Naujus iššūkius visuomenės sveikatai kelia naujoviški tabako gaminiai: **elektroninės cigaretės** ir kaitinamojo tabako gaminiai.
- ▶ Gamintojai rinkai šiuos gaminius pristato kaip „**saugesnę alternatyvą**“ įprastiems tabako gaminiams ar priemonę, galinčią **padėti mesti rūkyti**.
- ▶ Jauni žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, vėliau **pradedą rūkyti tradicines cigaretes**.
- ▶ Elektroninių cigarečių skysčiuose galima tirpinti narkotines medžiagas.
- ▶ Užsisakant elektronines cigaretes internetu iš užsienio, **produktų ženklimas nereglamentuojamas**.



Prevencijos iššūkiai

Lengvas
elektroninių
cigarečių
prieinamumas



Tikslinė
reklama



Teisinis
reguliavimas



Elektroninių
cigarečių
vartojimas
viešose vietose

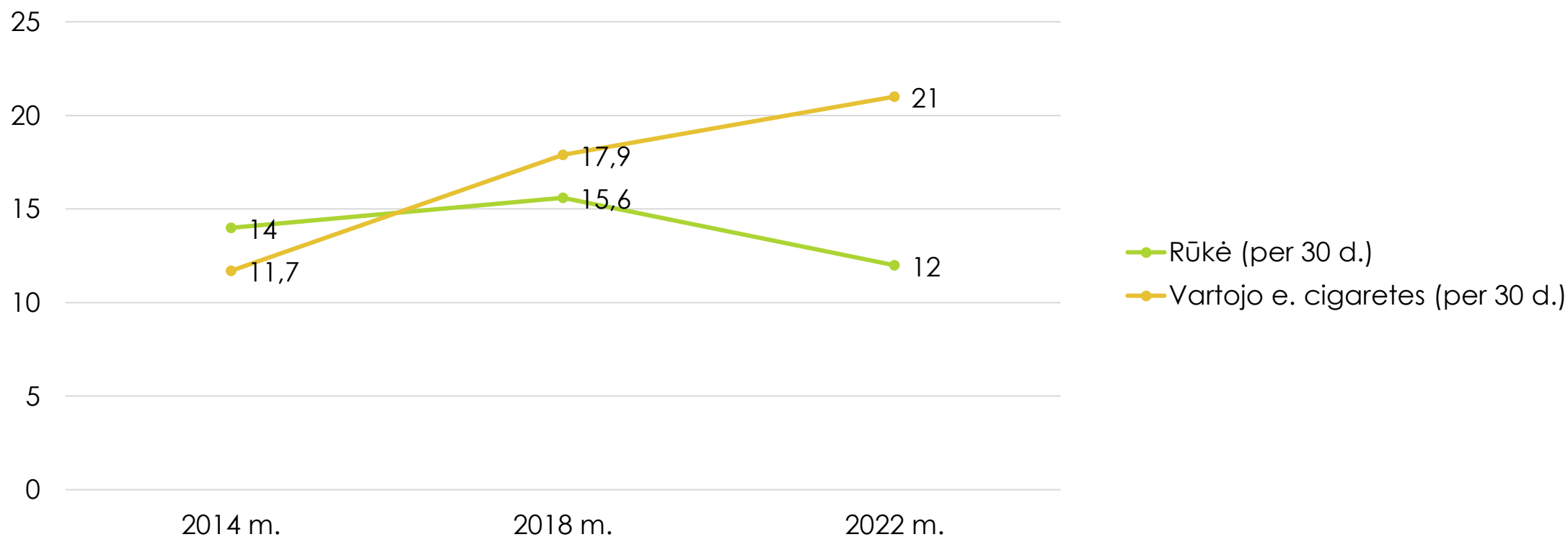


Kultūra



Nuostata, jog
elektroninės
cigaretės kelia
mažesnę riziką

Rūkymas ir elektroninių cigarečių vartojimas tarp 5–9 kl. mokinių 2014–2022 m., proc. (HBSC)



Lietuvos moksleivių gyvenimos ir sveikatos tyrimo (HBSC) duomenys (vykdė - LSMU)

Elektroninės cigaretės- vartojimo motyvai

Kuo jos patrauklios:

- ▶ **Skoniai** yra pagrindinė priežastis, kodėl jie rūko elektronines cigaretes
- ▶ Neturi blogo tradicinių cigarečių **kvapo**,
- ▶ **Madingos**,
- ▶ Graži, inovatyvi **išvaizda**,
- ▶ galima dūmus pūsti įvairiais būdais (**smagu**).

Vartojimo motyvai:

- ▶ Draugų, kolegų ar kitų asmenų **pavyzdys**,
- ▶ Galimybė įsigyti įvairių **skonių ir kvapų** gaminius;
- ▶ Gaminių **patrauklumas**.



Ar tai saugiau nei tradicinės cigaretės?

Ar žinai, ką rūkai?

Anglies monoksidas
Nuodingos dujos, išsiskiria degant cigaretes

Formaldehidas
Naudojamas laboratorijose kaip konservantas

Chromas
Naudojamas dažams gaminti

Kadmis
Naudojamas baterijose

Nikotinas
Naudojamas gaminant priemones nuo kenkėjų

Amoniakas
Bespalvės nuodingos dujos

Arsenas
Nuodai

Benzenas
Pramoninis tirpiklis, gaunamas iš valytos žaliavinės naftos

Informacija iš: <https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette-facts>

Ar žinai, ką rūkai?

Propan-1,2-diolis
Naudojamas gaminant dažų tirpiklius

Akroleinas
Cheminė medžiaga skirta piktžolėms naikinti

Kancerogenai
Medžiagos, sukeliančios vėžį

Kadmis
Naudojamas baterijose

Nikotinas
Naudojamas gaminant priemones nuo kenkėjų

Diacetilas
Kvapioji medžiaga

Sunkieji metalai
Toksiški, gali sukelti organų pažeidimus (pvz., Nikelis)

Benzenas
Pramoninis tirpiklis, gaunamas iš valytos žaliavinės naftos

Dietileno glikolis
E. skysčių pagrindas, taip pat aptinkamas aušinimo skystyje

Informacija iš: <https://www.lung.org/quit-smoking/e-cigarettes-vaping/whats-in-an-e-cigarette-facts>

Elektroninės cigaretės: prieinamumas

- ▶ Lietuvoje draudžiama asmenims iki 18 metų ne tik rūkyti (vartoti) elektronines cigaretes, bet ir turėti elektronines cigaretes ar jų pildykles su savimi.
- ▶ Įsigyti labai paprasta: galima užsisakyti internetu, siuntinukai atkeliauja į skirtingų kurjerių tarnybų paštomatus ir niekas apie pirkėjų amžių neklausia ir jokios rizikos nebėra.

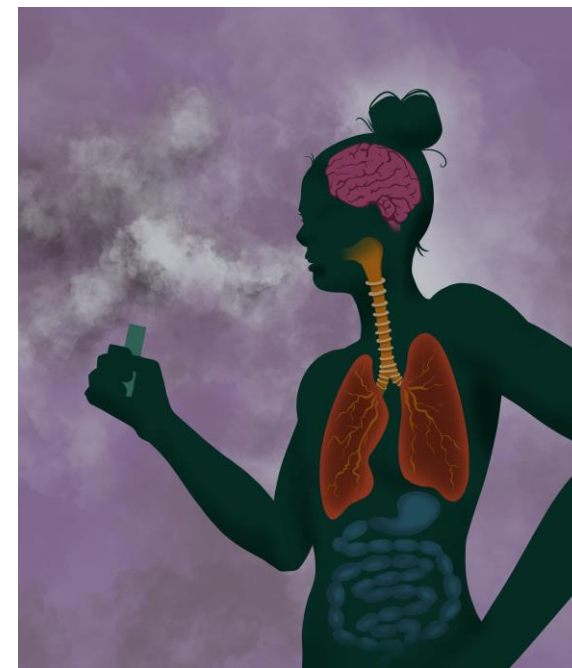
Poveikis sveikatai

- ▶ Moksliniai tyrimai rodo, jog elektroninių cigarečių sudėtyje yra gausu įvairių termiškai neatsparių organinių dalelių, kurios kaitinant skyla į įvairias toksines medžiagas, kaip: acetaldehidas, akroleinas, ir formaldehidas, kurie yra stiprūs kvėpavimo takų dirgikliai ir žinomi **kancerogenai**.
- ▶ Pripažįstama, jog dar iki galo nėra žinomas elektroninių cigarečių saugumas, trūksta ilgalaikio stebėjimo, tačiau jau atlikti tyrimai neleidžia abejoti toksiniu poveikiu **širdžiai** ir **plaučiams**.



Poveikis sveikatai

- ▶ Moksliniai tyrimai rodo, kad šių įrenginių vartojimas jaunimo tarpe susijęs su padidėjusiu **astmos** paplitimu bei paūmėjimu, švokštimu, **lėtine obstrukcine plaučių liga**, taip pat yra bronhektazių vystymosi veiksnys – būklės, kuriai būdingas lėtinis pūlinis kvėpavimo takų uždegimas, sukeliantis jų destruktiją, negrįžtamą spindžio išsiplėtimą, nuolatinį uždegiminio sekreto ir bakterijų kaupimąsi juose.
- ▶ Kadangi plaučių epitelis tarnauja kaip barjeras nuo virusų ir bakterijų ir yra labai svarbus įkvepiamų patogenų pašalinimui, elektroninių cigarečių dūmai pablogina jo apsaugą ir padidina jautrumą virusiniams ir bakteriniams patogenams, todėl yra **didesnė bakterinių infekcijų rizika**.
- ▶ Šie faktai rodo, kad, kaip ir tradicines cigaretes rūkantys asmenys, elektroninių cigarečių vartotojai taip pat turi **didesnį jautrumą plaučių infekcijoms**.
- ▶ Svarbu paminėti tai, jog plaučių audinys pilnai susiformuoja sulaukus 20 metų, todėl ankstyvas elektroninių cigarečių vartojimas, tikėtina, kad daro **neigiamą įtaką plaučių vystymuisi** – audinys tampa nepilnai išsivystęs ir pažeidžiamas.



Poveikis sveikatai

- ▶ Neabejotina, kad elektroninės cigaretės neigiamai veikia **širdies ir kraujagyslių sistemą**, sukeldamos ankstyvus kraujagyslių sienelės pokyčius, tokius kaip: kraujagyslių standumo, endotelio funkcijos pažeidimus, lemiančius kraujospūdžio didėjimą – kas padidina širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę.
- ▶ Nors šiuo metu paaugliai gali ir nejausti, kad elektroninių cigarečių vartojimas juos veikia, vis labiau aiškėja, kad elektroninių cigarečių aerozoliuose esančios cheminės medžiagos kenkia jų kraujagyslių ir širdies ląstelėms, todėl laikui bėgant atsiranda pokyčių, kurie **pranašauja širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi**.
- ▶ Jau yra pakankamai įrodymų, jog tradicinių cigarečių rūkymas paauglystėje gali sukelti aterosklerozę, širdies ligas ir insultą vėlesniame amžiuje, **palyginamų ilgalaikių duomenų susijusių su elektroninių cigarečių rūkymu kol kas trūksta**.
- ▶ Taip pat svarbu pabrėžti tai, jog dauguma elektroninių cigarečių vartotojai yra paaugliai, jaunuoliai, kuriems širdies ir kraujagyslių sistemos nėra pilnai susiformavusios, tad jų poveikį galima vertinti kaip ypač klaidingą. Ateityje, tikėtina, tai **sąlygos ankstyvą širdies ir kraujagyslių ligų pasireiškimą**.

Ar elektroninės cigaretės padeda mesti rūkyti?

- ▶ **Nėra įrodyta, kad elektroninės cigaretės padeda mesti rūkyti**
- ▶ Naujausioje 2021 m. PSO Tabako gaminių reguliavimo mokslinio pagrindo ataskaitoje nurodoma, kad tarp rūkančiųjų, kurie perėjo nuo tradicinių tabako gaminių vartojimo prie naujoviškų būdų kaitinamojo tabako gaminių vartojimo, **lėtinų ligų našta nesumažėja.**
- ▶ Europos respiratologų draugijos (ERS) 2019 m. publikacijoje teigiama, **jog jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip veiksmingos priemonės norint mesti rūkyti**, tam trūksta patvirtinančių įrodymų. Tyrimai rodo, jog dauguma elektroninių cigarečių vartotojų (paprastai 60–80 proc.) ir toliau vartoja elektronines cigaretes po to, kai metė įprastas cigaretes, todėl liko priklausomi nuo nikotino.
- ▶ Nacionalinio sveikatos ir klinikinio meistriškumo instituto (NICE) priklausomybės nuo tabako gydymo rekomendacijose teigiama, jog asmenys, kurie pasirenka elektronines cigaretes, kaip metimo rūkyti būdą, turi suprasti, jog **elektroninės cigaretės nėra patvirtintos kaip veiksmingos priemonės, norint mesti rūkyti, taip pat nėra pakankamai įrodymų, dėl elektroninių cigarečių vartojimo ilgalaikės žalos.** Elektroninių cigarečių naudojimas gali būti mažiau kenksmingas nei rūkymas, tačiau kol kas mokslinių tyrimų duomenys šioje srityje yra riboti. **Bet koks rūkymas yra žalingas, todėl žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, turėtų visiškai mesti rūkyti.**

Mokykla – viena palankiausių aplinkų taikyti prevencines priemones, nes:

- ▶ Mokykloje galima sistemingai ir veiksmingai pasiekti didelį skaičių moksleivių;
- ▶ Mokyklų darbuotojai turi galimybę dirbti su jaunesniojo amžiaus moksleiviais prieš susiformuojant jų požiūriui į psichoaktyvias medžiagas;
- ▶ Pedagogai turi informacijos apie moksleivius, kurios neturi tėvai ir kitos institucijos, jie gali pirmieji pastebėti pavojaus ženklus;
- ▶ Teigiamas mokyklos mikroklimatas laikytinas apsauginiu veiksmu prieš psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą;



Pagrindinės žinutės, kurias reikėtų perduoti mokiniams:



- ▶ **1. Nėra neįalingo rūkymo būdo.** Tarp jaunimo vyrauja nuostata, kad elektroninės cigaretės yra nekenksmingos jų sveikatai. Todėl svarbu tai paneigti.
- ▶ Akcentuoti, kad nors elektroninės cigaretės atrodo patraukliai, jų garai skaniai kvėpia, nereiškia, kad jos nekenkia sveikatai.
- ▶ Šių cigarečių degimo metu išsiskiria medžiagų, kurių kiekiai atitinka identiškų junginių kiekį tradicinėse cigaretėse, todėl negalima teigti, kad e. cigaretės yra palankios sveikatai. Tie, kurie vartoja elektronines cigaretes jausti nemalonius kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomus: pakilusį kraujo spaudimą, galvos skausmą ir svaigimą, nemigą, nerimą, drebulį, nuovargį, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimą, krūtinės skausmus ir spaudimą, sausą kosulį, pasunkėjusį kvėpavimą, čiaudulį, peršalimo simptomus, raumenų ir sąnarių skausmą, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų.



- ▶ **2. Elektroninėse cigaretėse gali būti ypač nuodingų medžiagų.** Elektroninėse cigaretėse esantis skystis gali būti papildytas įvairiomis papildomomis medžiagomis, ypač, kuomet perkama iš draugų. Pasitaiko atvejų, kai elektroninė cigaretė yra užpildoma nelegaliomis medžiagomis, todėl nusipirkus, net neaišku, ko ten yra. Elektroninė cigaretė yra tik perdavimo būdas bet kokios medžiagos, priklauso nuo to, kuo ją užpildysi. Galima užpildyti vaistais, vitaminais, narkotinėmis medžiagomis.
- ▶ E. cigarečių vartotojai gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį ar mėginti jį pasigaminti patys. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos.
- ▶ Rūkyti siūlančiam draugui nebūtinai rūpi kito sveikata ir savijauta. Pasitaiko atvejų, kada vaikai apsinuodiję nuodingomis medžiagomis net patenka į ligonines. Tačiau, jeigu yra apsispręsta vartoti elektronines cigaretes, tai bent žinokite, ką rūkote. Jeigu perkama iš svetimų žmonių, tai jau yra pavojaus signalas.



- ▶ **3. Nikotinas – tai psichoaktyvioji medžiaga prie kurios priprantama.** Jaunuoliai, pradėję rūkyti ankstyvame amžiuje, turi didesnę tikimybę tapti priklausomais nuo nikotino ir rūkyti būdami suaugę. Jauno žmogaus organizme priklausomybė nuo nikotino gali išsivystyti per kelias savaites. Dažnai elektronines cigaretes vartojantys asmenys pereina prie tradicinių cigarečių.
- ▶ Su cigaretės dūmais patekęs į organizmą nikotinas veikia galvos smegenyse esančius kvėpavimą ir širdies darbą reguliuojančius centrus. Dėl to padažnėja širdies susitraukimai, pakyla kraujospūdis. Rūkančio žmogaus širdis plaka 10–20 dūžių per minutę dažniau nei nerūkančio. Todėl rūkančius žmones tris kartus dažniau ištinka širdies infarktas, jie 2,5 karto dažniau serga kvėpavimo takų ligomis. Daug rūkant kraujas blogiau aprūpina organizmą deguonimi. Dėl nuolatinio deguonies trūkumo atsiranda galvos skausmai, greičiau pavargstama, sumažėja darbingumas. Rūkantys jaunuoliai yra labiau išsiblaškę, sunkiau orientuojasi naujose situacijose, jiems yra sunkiau mokytis.

- ▶ **4. Pasyvus rūkymas (antrinis rūkymas).** Seniai žinoma apie pasyvaus arba kitaip vadinamo antrinio rūkymo žalą, kai įkvepiamas cigarečių dūmais užterštas oras. Svarbu pabrėžti, kad bet koks rūkymas patalpose, ar kur yra kitų žmonių, yra vengtinas. Draugams ar kitiems žmonėms, kurie nerūko, dažnai ne savo noru tenka kentėti šalia elektronines cigaretes vartojančio žmogaus iškvepiamus garus. Tai nėra šiaip nepatogumas – antrinis rūkymas taip pat kenkia sveikatai, todėl rūkančiojo dūmai nėra pageidaujami. Daugybė elektroninių cigarečių mėgėjų nevengia „garinti“ ir prie kitų žmonių, manydami, kad jų skleidžiami garai niekam netrukdo. Tačiau elementarus mandagumas neturėtų leisti rūkyti nieko prie kitų žmonių, ypač uždaroje patalpose. Svarbu pagalvoti ir apie kitus.



Prevensija

Ką daryti?

- Nuosekli, koordinuota ir ilgalaikė prevencija: mokyklose, savivaldybių VSB, policija, NVO
- Mokslu grįstos priemonės
- Atliepia realius poreikius
- Holistinis požiūris

Kur galima tobulėti?

- Tėvų didesnės atsakomybės prisiėmimas
- Bendruomenių įtraukimas
- Nuostatos apie elektroninių cigarečių kenksmingumą formavimas

Ko trūksta?

- Nuoseklumo
- Vertinimo
- Prioretizavimo, lėšų skyrimo
- Bendradarbiavimo

Nėra veiksminga:

- ▶ vien tik informavimu ir švietimu grįstos priemonės,
- ▶ „šoko“ taktika, gąsdinimai, bauginimai,
- ▶ smerkimas, ar buvusių vartotojų pasakojimai,
- ▶ tik į tikslinės grupės nuostatų apie psichoaktyvias medžiagas keitimą nukreiptos priemonės,
- ▶ netinkamos socialinės akcijos.

Tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas siekiant prevencijos kokybės užtikrinimo Mokyklose

- ▶ Informaciją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją mokytojams ir tėvams skelbti ne tik Mokyklos stenduose, bet pagal galimybes pasidalinti aktualia informacine medžiaga, metodiniais leidiniais ir **Mokyklos elektroniniame dienyje**
- ▶ Informaciją mokiniams teikti jaunimui **patrauklia forma**: tai gali būti atmintinė, knygos skirtukas, kalendorius, lipdukai, ženkliukai, Mokyklos internetinio puslapio naudingų nuorodų mokiniams skyrelis ar informacijos skelbimas Mokyklos socialiniuose tinkluose
- ▶ Mokykloje skelbti ir tėvus supažindinti **su informacija, kur galima kreiptis pagalbos**, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas.

Tinkamas Mokyklos bendruomenės informavimas siekiant prevencijos kokybės užtikrinimo Mokyklose (2)

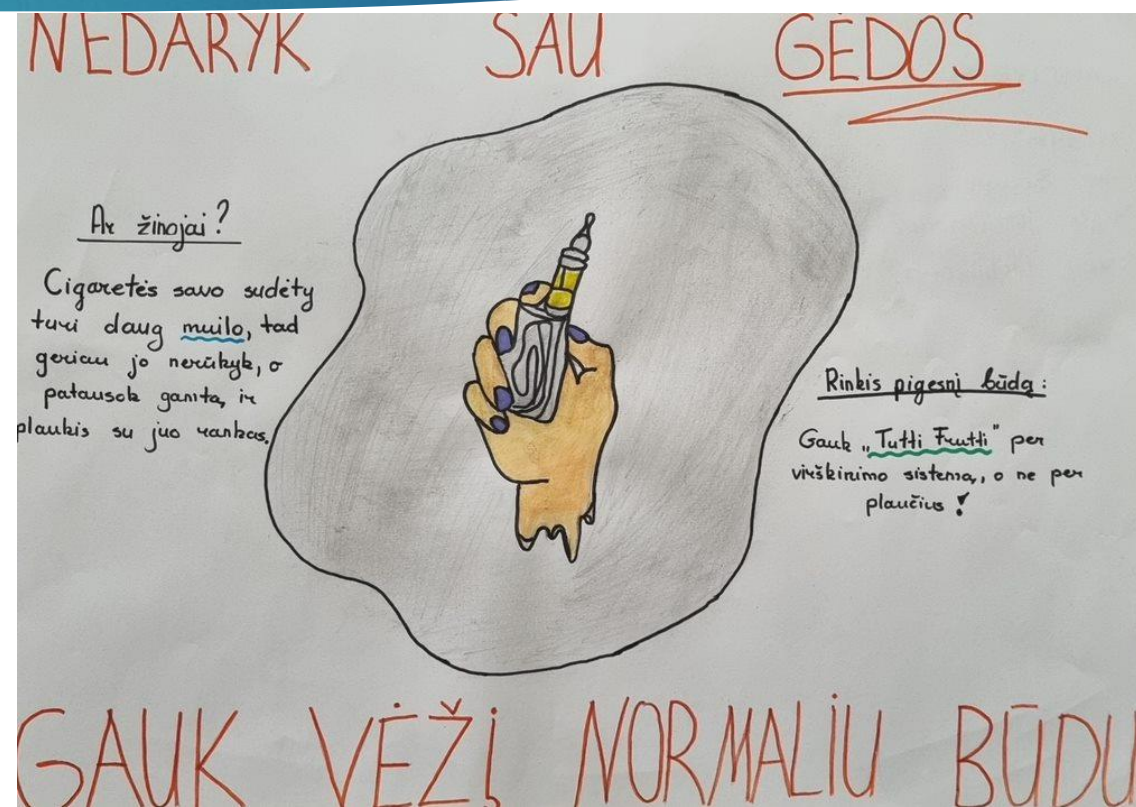
- ▶ Kiekvienų mokslo metų pradžioje peržiūrėti, ar nepasikeitę organizacijų ir pagalbos tarnybų telefonai, asmenų, atsakingų už prevencinę veiklą, **kontaktiniai duomenys**.
- ▶ Papildyti Mokykloje esančius stendus **nauja aktualia Mokyklos bendruomenei informacija** ir atsiradusiomis naujomis galimybėmis mokytis, leisti laisvalaikį – savanorystės galimybėmis, popamokine veikla, neformaliojo ugdymu ir pan.
- ▶ www.pagalbasau.lt; www.nerukysiu.lt; www.askritiskas.lt;
www.kaveikiavaikai.lt

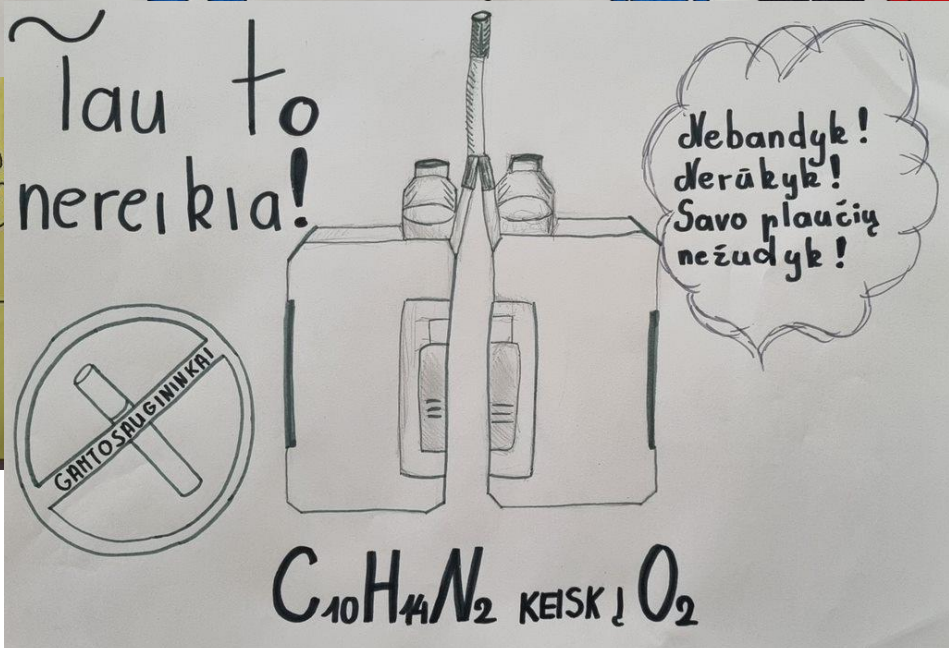
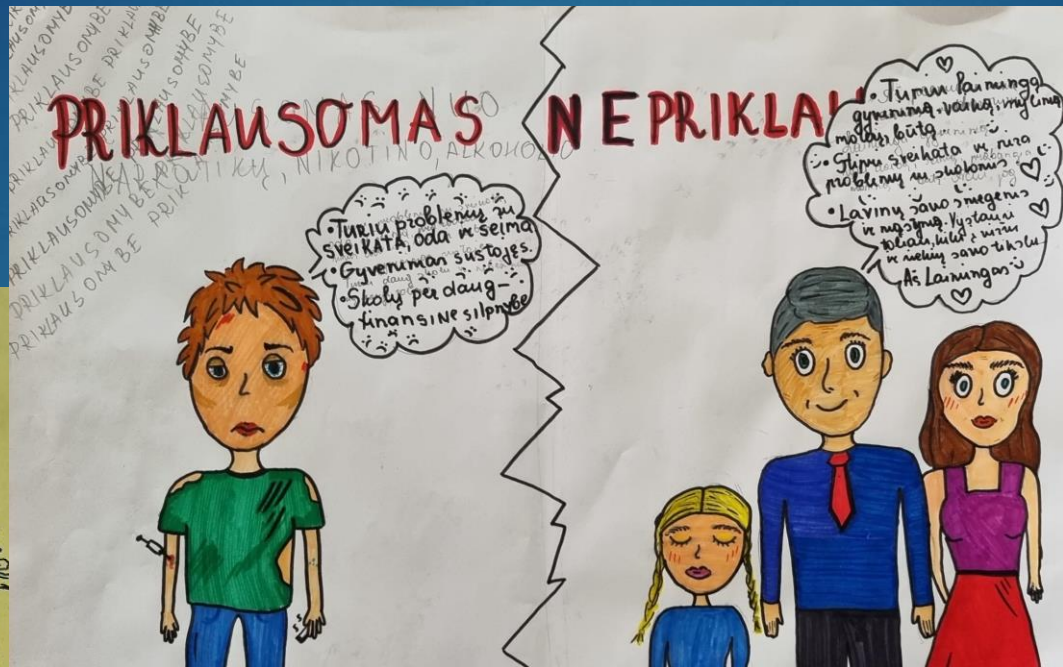
- ▶ Svarbu suprasti, jog universalios prevencijos strategijos nėra, kiekviena mokykla turėtų atsižvelgti į savo problematiką. Rezultatai gali būti labai tolimi ir mažesni už lūkesčius, tačiau atsisakyti prevencijos negalima, tai ilgalaikis procesas.
- ▶ Gerai parengta ir motyvuota imtis veiksmų specialistų komanda yra vienas pagrindinių efektyvios prevencijos komponentų. Svarbu taikyti tik taikant mokliškai pagrįstas prevencijos priemones, pritaikytas tikslinės grupės poreikiams, tik tokiu būdu bus pasiekiami rezultatai.

Pabaigai

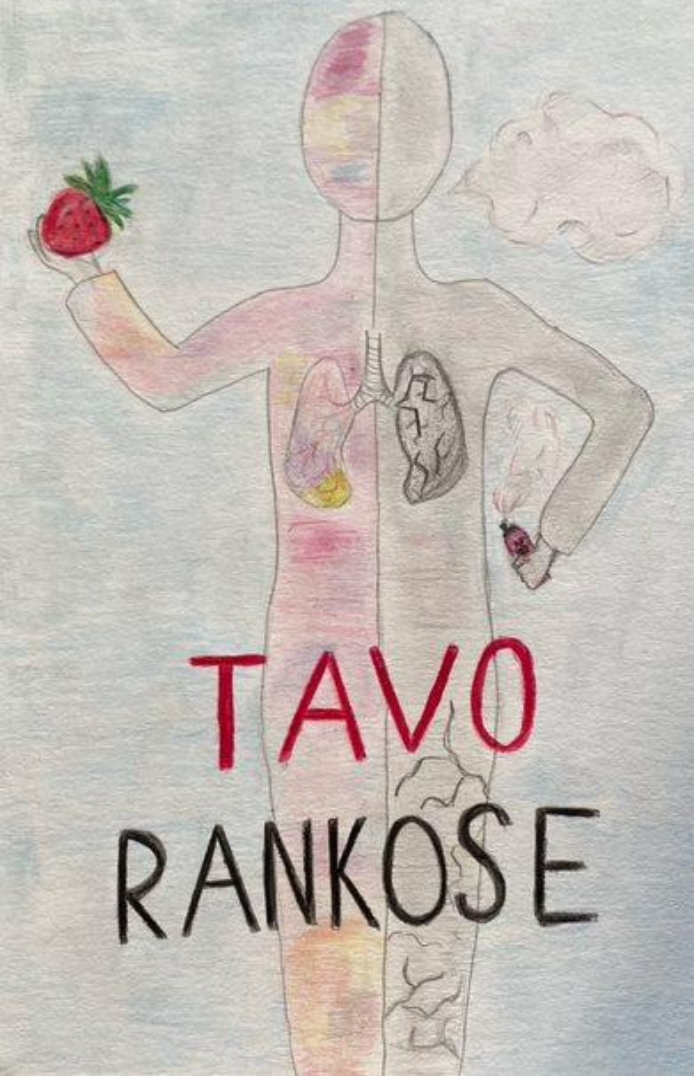
- ▶ Informuokite ir pagal galimybes į prevenciją įtraukite tėvus
- ▶ Prevencija mokykloje turi būti koordinuota ir nuosekli – imkitės lyderystės
- ▶ Skleiskite žinias mokyklos bendruomenei apie veiksmingą/neveiksmingą prevenciją

TAU TO NEREIKIA (2023 M.)





PASIRINKIMAS



RŪKYMAS NEPADARO TAVES KIETU

BŪK KIETU SAVO IŠVAIZDA,
O NE SVEIKATOS KENKIMU





Tavo kūnas neamžinas - dar vienos taršos jis neatlaikys.

Ačiū už dėmesį!

