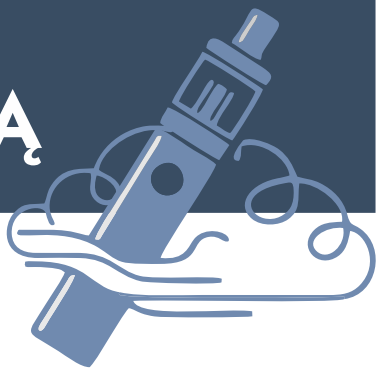


VIENAS PASIRINKIMAS ŠIANDIEN GALI NULEMTI VISĄ TAVO GYVENIMĄ



ELEKTRONINĖS CIGARETĖS (angl. *vaping*) – KAIP JOS VEIKIA

Elektroninės cigaretės yra prietaisai, kurie kaitina specialų skystį ir sukuria garus, kuriuos žmogus įkvėpia. Šis procesas vadinamas garinimu (*vaping*). Skystyje dažnai būna nikotino, kvapiųjų medžiagų ir kitų cheminių medžiagų. Net jei ant pakuotės parašyta „be nikotino“, tyrimai rodo, kad nikotinas vis tiek gali būti aptinkamas.

Garuose yra dalelių ir cheminių junginių, kurie gali dirginti kvėpavimo takus, pažeisti plaučius ir ilgai turėti įtakos širdies bei kraujagyslių sistemai.

Nors kai kas mano, kad elektroninės cigaretės yra „mažiau kenksmingos“ nei įprastos, jos nėra saugios, ypač paaugliams.

AR ELEKTRONINĖS CIGARETĖS PADEDA MESTI RŪKYTI?

Kai kurie suaugusieji elektroninesigaretes naudoja kaip pagalbą metant rūkyti, tačiau paaugliams jos nėra saugios ar tinkamos.

Tyrimai rodo, kad jauni žmonės, pradėję garinti, dažniau užuot metę – pereina prie tradicinio rūkymo.

Nėra įrodymų, kad elektroninės cigaretės būtų saugus ar veiksmingas būdas mesti rūkyti.



**SVEIKATOS
CENTRAS**



KODĖL TAI PAVOJINGA PAAUGLIAMS

- Nikotinas sukelia priklausomybę. Paauglių smegenys dar vystosi, todėl greičiau priprantama prie nikotino.
- Kenksmingas poveikis smegenims. Nikotinas veikia dėmesio, mokymosi ir nuotaikos reguliavimo sritis.
- Cheminės medžiagos kenkia plaučiams. Garinant įkvepiamos metalų, aromatinių junginių ir kitų dirgiklių dalelės.
- Didėja rizika pradėti rūkyti įprastasigaretes. Daugelis jaunų žmonių, pradėjusių nuo elektroninių cigarečių, vėliau ima rūkyti tabaką.
- Trumpalaikiai padariniai: kosulys, dusulys, gerklės skausmas, galvos svaigimas, širdies plakimo padažnėjimas.
- Ilgainiui tiek rūkymas, tiek elektroninių cigarečių vartojimas gali pakenkti širdžiai ir kraujagyslėms, padidinti kraujospūdį, sutrikdyti kvėpavimą. Įrodyta, kad tabako ir nikotino produktų vartojimas susijęs su didesne širdies ligų, insulto ir plaučių uždegimo rizika.



KĄ DARYTI, JEI JAU VARTOJI ELEKTRONINES CIGARETES

- Pasikalbėk su šeimos gydytoju – jis gali padėti sudaryti planą, kaip mesti rūkyti ir stebėti tavo sveikatą.
- Ieškok palaikymo – šeimos narių, draugų ar specialistų, kurie gali padėti.
- Prisimink: kiekvienas bandymas mesti yra žingsnis į priekį. Net jei nepavyko pirmą kartą, tavo kūnas pradeda sveikti vos nustojus vartoti elektronines cigaretes.
- Jei jauti nerimą ar sunku mesti – kreipkis į Jaunimo liniją (www.jaunimolinija.lt) arba pagalbasau.lt



KAIP SUPRASTI, KAD GALI BŪTI PRIKLAUSOMYBĖ

Jeigu:

- jauti norą nuolat vartoti elektronines cigaretes,
- darai tai slapta,
- jauti nerimą ar dirglumą, kai negali to daryti – tai gali būti priklausomybės požymiai.

PAGALBA ĮMANOMA.

Pasikalbėk su šeimos gydytoju arba kreipkis į specializuotas pagalbos linijas.



KAIP APSISAUGOTI

- Neleisk, kad tave apgautų vaisių ar saldinių kvapai – tai tik būdas pritraukti jaunos vartotojus.
- Venk prietaisų, kurie atrodo kaip USB atmintinės ar rašikliai – dažnai tai elektroninės cigaretės.
- Jei kas nors siūlo pabandyti – drąsiai pasakyk NE. Tavo sveikata ir aiškus protas verti daugiau nei trumpas smalsumas.
- Svarbiausia – nepradėti. Niekada nereikės mesti to, ko net nepradėjai.
- Ieškok palaikymo. Kalbėkis su artimaisiais, draugais, gydytoju.

ATMINK

Elektroninės cigaretės nėra „saugus pasirinkimas“. Jos gali sukelti priklausomybę ir ilgalaikę žalą sveikatai ypač jauname amžiuje.

Nori sužinoti daugiau?

beruko.lt



Medžiaga parengta remiantis UpToDate (straipsnis „Patient education: Vaping (the Basics)).
 Patient education: Harmful health effects of smoking (The Basics)
 Patient education: Quitting smoking for teens (The Basics)

