**Nauja grėsmė – elektroninės cigaretės paauglių tarpe**

Elektroninės cigaretės ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar nebandžiusiems tabako cigarečių, o dėl elektroninių cigarečių rūkymo atsirandančios priklausomybės gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Vaikai viliojami blizgiomis pakuotėmis, pamėgtais šokolado, karamelės, apelsino skoniais; bekvapės, bedūmės – ,,tėvai nesuuos“ ir atrodo kaip tikros – saugus ir skanus būdas rūkyti sparčiai vilioja ne tik jau rūkančius, bet ir iki šiol nedrįsusius to padaryti paauglius.

Sparčiai plintant elektroninėms cigaretėms visuomenė turėtų nepasitikėti skleidžiama prieštaringa, tyrimais nepagrįsta informacija, ir atsižvelgti į Pasaulio sveikatos organizacijos bei kitų tabako kontrolės organizacijų skatinimą elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, kadangi jų žala organizmui didesnė nei paprastų cigarečių.

Elektroninė cigaretė – tai į įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialiems tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigaretės rūkymas. Dažniausiai elektroninė  cigaretė yra pagaminta iš kaitiklio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – specialus skystis, dažniausiai susidedantis iš propilenglikolio, glicerolio, aromatinių medžiagų ir nikotino.

Nikotino kiekis elektroninėse  cigaretėse labai skirtingas – nuo 0 iki 48 mg/ml, šie skirtumai neretai tampa nikotino perdozavimo priežastimi, bei tokio kiekio pakaktų vaiko mirčiai.

Vidutinio stiprumo cigaretėje yra 0,7 mg nikotino. Per dieną surūkant 10 tokių cigarečių į žmogaus organizmą patenka apie 7 mg nikotino. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigaretėje esančio nikotino kiekio. Be to, net rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, iškvepiamuose garuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.

Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais.

**Poveikis sveikatai rūkant elektronines cigaretes:**

* Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas;
* Galvos skausmas ir svaigimas;
* Nemiga;
* Nerimas;
* Drebulys;
* Nuovargis;
* Burnos ir gerklės gleivinės sudirginimas, krūtinės skausmu ir spaudimas;
* Sausas kosulys;
* Pasunkėjęs kvėpavimas;
* Raumenų ir sąnarių skausmas;
* Sutrikęs virškinimas;
* Išsausėjusi oda.

Remiantis tyrimais, užtenka parūkyti el. cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Rūkymas yra vienas ir pagrindinių plaučių vėžio rizikos veiksnys. Net 90 proc. plaučio vėžio atvejų  sukelia rūkymas.

**Rūkymo požymiai:**

Rūkantys paaugliai ima kosėti, dažniau serga gerklės ir peršalimo ligomis. Silpnėja jų fizinis pajėgumas ir anksčiau lengvai laiptais užlipdavęs paauglys ima dusti. Pakinta jo išvaizda – oda papilkėja, o dantys ima geltonuoti, paprastai tai įvyksta jau po trijų mėnesių nuo žalingo įpročio atsiradimo. Rūkančiajam iš burnos sklinda blogas kvapas. Paauglys netgi pradeda vengti kontakto, kad niekas neužuostų. Nuo jo drabužių taip pat sklinda rūkalų kvapas. Tėvams paklausus, kodėl jaučiamas cigarečių kvapas, paaugliai greičiausiai sako, kad rūkė jo draugai. Galbūt jis sako tiesą, tačiau jeigu tai kartojasi, kyla klausimas, ar tikrai rūkė tik jo draugai. Rūkantys paaugliai ima dažniau kramtyti kramtomąją gumą. O jeigu namuose randate cigarečių ar degtukų, galite būti tikri – jūsų vaikas tikrai rūko. Net jeigu paauglys ims išsisukinėti ir sakys, kad cigaretės priklauso jo draugams, greičiausiai tai netiesa. Tėvai, kurie patiki tokiais atsikalbinėjimai, greičiausiai nenori žinoti kuo iš tiesų užsiima jų vaikas. Jeigu šeimoje daugiau niekas nerūko, yra labai greitai pajuntama, kad paauglys rūko.

**Elektroninių cigarečių naudojimas ne tik labai žalingas sveikatai, bet ir nėra saugus**

Kartais per stipriai įtraukiant, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas, arba jis gali rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant arba keičiant elektronines cigaretės kasetes, skysčio gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis gali rezorbuotis per odą. Yra užfiksuota atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir sunkiai sužalojo veidą.

**Svarbu!**

***Elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų patogumo vartoti priklausomybė gali prasidėti greičiau, be to, stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes.***

***Šių cigarečių yra labai daug rūšių, todėl pažiūrėję internete atpažinsite kaip jos atrodo, jei pastebėtumėte nematytų daiktų savo vaiko rankose*.**

**Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodeksas, nurodo:**

**1854 straipsnis.**  Tabako gaminių ar susijusių gaminių nupirkimas ar kitoks perdavimas nepilnamečiui.

Tabako gaminių ar susijusių gaminių (elektroninių cigarečių ir pildomųjų talpyklų) nupirkimas ar kitoks perdavimas nepilnamečiui – **užtraukia baudą nuo septyniasdešimt dviejų iki vieno šimto keturiasdešimt keturių eurų.**

**1856 straipsnis.** Jaunesnių kaip aštuoniolikos metų asmenų tabako gaminių ar susijusių gaminių rūkymas (vartojimas) ar jų turėjimas.

Jaunesnių kaip šešiolikos metų asmenų tabako gaminių ar susijusių gaminių (elektroninių cigarečių) rūkymas (vartojimas) ar tabako gaminių ar susijusių gaminių (elektroninių cigarečių ir pildomųjų talpyklų) turėjimas – **užtraukia baudą tėvams arba globėjams (rūpintojams) nuo keturiolikos iki dvidešimt aštuonių eurų su tabako gaminių ar susijusių gaminių konfiskavimu.**

Tokie pat veiksmai, numatyti šio straipsnio pirmojoje dalyje, padaryti pakartotinai per vienerius metus po administracinės nuobaudos paskyrimo, **užtraukia baudą tėvams arba globėjams (rūpintojams) nuo dvidešimt aštuonių iki aštuoniasdešimt šešių eurų su tabako gaminių ar susijusių gaminių konfiskavimu.**

*Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė*

*Birutė Vitkauskaitė*