

## RŪKYO PASEKMIŲ EDUKACIJA



### Žalingų įpročių poveikis

Mūsų kūne nėra organo ar sistemos, kurių rūkymas nepaveiktų neigiamai.

Rūkymas 4 kartus padidina širdies nepakankamumo ir infarkto riziką. Rūkymas 25 kartus padidina riziką susirgti plaučių vėžiu.

Rūkymas pažeidžia dantis, dantenas ir gali paskatinti dantų iškritimą.

### APLINKA IR NAMAI



Namai yra nerūkymo zona. Vaikai mėgsta kartoti suaugusiųjų elgesį, todėl jeigu namuose yra rūkoma, tai labai didelė tikimybė, kad ir vaikas rūkys.

Rodykite tinkamą pavyzdį, nerūkykite patys ir skatinkite vaiką būti fiziškai aktyvų. Rekomenduojama vaikui per dieną bent 1 valandą užsiimti aktyvia fizine veikla. Galite išeiti kartu pasportuoti, pažaisti badmintoną ar pasivažinėti dviračiu.



### Elektroninės cigaretės: išsigelbėjimas ar nauja grėsmė vaikų sveikatai?

Kaip bendrauti  
su vaiku, kuris  
pabandė rūkyti  
arba jau rūko  
cigaretes?



Parengė Margarita Kisieliene  
Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti sveikatos priežiūrą Vilniaus  
Žemynos progimnazijoje

### BENDRAVIMAS

#### Supraskite priežastis

Pokalbių metu stenkitės suprasti, kuo Jūsų vaikui patrauklus rūkymas? Gal tai daro dėl bendraamžių spaudimo? Jauniems žmonėms itin svarbu yra bendravimas su draugais, nes taip jie formuoja savo tapatybę, suvokia kitus ir save. Atvirais klausimais galite paskatinti savo vaiką atsiverti: „Papasakok, kaip jautiesi? Kas nutiko tavo gyvenime, kad pradėjai rūkyti? Kaip apibūdintum savo santykius su draugais?“



#### Venkite agresyvumo

Grasinimai ir bausmės retai veikia. Geriau pabandykite pasikalbėti kaip su suaugusiu asmeniu. Paaugliai mėgsta, kai su jais bendraujama kaip su suaugusiais. Tik svarbu kalbant išlaikyti ramų balso toną.



#### Priimkite jų kitoniškumą

Paaugliai bręsdami patiria daugiau streso, nerimo ar emocijų svyravimų, kas gali paskatinti imtis rūkymo kaip nerimo malšinimo priemonės. Svarbu nepalikti paauglio vieno su jo bėdomis. Atrama ir palaikymas sunkiais momentais gali padėti susidoroti su stresu. Išmokykite savo vaiką, kaip tinkamai atsipalaiduoti, pasidalykite savo patirtimi, kas Jums padeda atitrūkti nuo rūpesčių.



## Elektroninių cigarečių poveikis vaikų ir paauglių sveikatai

El. cigaretės taip populiarėja tarp jaunimo dėl didelio skonių (kvapų) pasirinkimo ir el. cigarečių struktūrinių komponentų (korpuso, kaitinimo galvučių, kandiklių, kaitiklių) įvairovės, leidžiančios susikurti individualų įrenginį

Jaunimas dažnai išbando tai, kas nauja, patrauklu ir gali padėti pritaipiti. Deja, naujovės neretai yra žalingos, o ilgai žalingi įpročiai gali tapti priklausomybėmis ir sukelti įvairių sveikatos sutrikimų.



Nikotinas ir kitos toksinės medžiagos, esančios elektroninių cigarečių skystyje, dėl savo kancerogeninio, kvėpavimo sistemą žalojančio poveikio, gali padaryti negrįžtamą žalą vaikų ir jaunimo sveikatai.



## ELEKTRONINĖS CIGARETĖS -

### geras kvapas, žalingas poveikis

Elektroninė cigaretė yra prietaisas, susidedantis iš 3 dalių: skysčiu užpildytos kasetės, kaitiklio bei baterijos. Nuspaudus mygtuką, įjungiamas kaitiklis, kuris šildo skystį, o šiam tapus garais, jie įtraukiami į plaučius.



Elektroninės cigaretės sandara

Elektroninės cigaretės būna vienkartinės arba daugkartinės. Daugelyje parduodamų el. skysčių yra nikotino ir aromatinių medžiagų, taip vienu metu patenkinant fizinį nikotino poreikį bei teigiamai stimuliuojant dėl malonaus kvapo (daugelis e. skysčių neturi stipraus ir dažnai nemalonaus tabako cigarečių kvapo).

Yra žinoma, kad „atvirų talpų“ elektroninėse cigaretėse galima įsipilti ne tik aromatizuotų skysčių, bet ir narkotinių medžiagų.

## ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ ŽALA VAIKŲ SVEIKATAI

NIKOTINO POVEIKIS. Patyrę elektroninių cigarečių vartotojai dažniausiai įtraukia garus giliau, o prietaisą naudoja kur kas intensyviau, nei pradedantieji, todėl jų kraujyje nikotino kiekis yra didesnis ir beveik prilygsta susidarantiems rūkant įprastines cigaretes.



GARŲ POVEIKIS. El. cigarečių garai skiriasi nuo įprastinių cigarečių dūmų, nes juose nėra dervų. Tyrimuose nustatyta, kad elektroninių cigarečių aerozolyje yra ne tik nikotino, bet ir kitų potencialiai toksiškų junginių (karbonilių, metalų, kietųjų dalelių) bei didelis propilenglikolio ir glicerolio kiekis, kurie yra pagrindinės el. skysčio sudedamosios dalys.

Naujovės nuo 2022.07.01

E-cigarečių teikimo Lietuvos rinkai reikalavimus reglamentuoja Tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatymas (toliau – Tabako kontrolės įstatymas).

Uždrausta tiekti Lietuvos rinkai elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles su skysčiu, pritaikytu elektroninėms cigaretėms pildyti, jeigu šiame skystyje yra kvapiųjų medžiagų, išskyrus tabako kvapą ir (ar) skonį.



## Kur kreiptis pagalbos:

Vaikams ir jaunimui palankių paslaugų kabinetuose specialistai **konsultuoja darbo valandomis gyvai, taip pat kreipiantis telefonu ar el. paštu**, kurie nurodyti žemiau. Gauti reikiamą pagalbą gali visi vilniečiai iki 29 m., nesvarbu, ar jie yra tos gydymo įstaigos pacientai.

### VšĮ Antakalnio poliklinika,

*Antakalnio g. 59, Vilnius, 900 kab.*

Tel. nr. (8 5) 232 7010, el. p. [sveikata@antakpol.lt](mailto:sveikata@antakpol.lt)

II 10:45–19:15 val., III 10:00–18:30 val., IV 10:45–19:15 val.

### VšĮ Šeškinės poliklinika,

*Šeškinės g. 24, Vilnius, 137 kab.*

Tel. nr. (8 6) 901 6558, el. p. [j.sveikata@poliklinika.lt](mailto:j.sveikata@poliklinika.lt)

I–IV 10:00–17:00 val., V 09:00–14:30 val.

### VšĮ Naujosios Vilnios poliklinika,

*V. Sirokmlės g. 8, Vilnius, 208 kab.*

Tel. nr. (8 5) 205 3115, (8 6) 861 8448, el. p. [bendraukim@nvp.lt](mailto:bendraukim@nvp.lt)

I–IV 8:00–16:00 val.

### VšĮ Karoliniškių poliklinika,

*Loretos Asanavičiūtės g. 27A, Vilnius, 106 kab.*

Tel. nr. (8 6) 987 6991, el. p. [jaunimas@karpol.lt](mailto:jaunimas@karpol.lt)

I–IV 8:00–16:30 val.

V 8:00–14:00 val.



### VšĮ Centro poliklinika,

*Pylimo g. 56, Vilnius, 416 kab.*

Tel. nr. (8 6) 089 2816, el. p. [jaunimas@pylimas.lt](mailto:jaunimas@pylimas.lt)

I, III 11:00–17.00 val., IV 12:00–18:00 val.