Vážení rodičia,

dávam do pozornosti informačný článok o elektronických cigaretách v ktorom sa píše, že vďaka nim sa dostanú k fajčeniu aj deti, ktoré by inak po cigarete **nikdy nesiahli**. Keď sa študenti dostanú k e-cigarete, takmer bez výnimky si myslia, že neškodí.

<https://www.slovenskypacient.sk/e-cigareta-obsah-skodlivost-naplne-bez-nikotinu/>

FAJČENIE JE BOHUŽIAĽ VYSOKO NÁVYKOVÉ, má 5 štádií závislosti a čím mladšie dieťa začne, tým rýchlejšie sa stane závislé. Deti sa v prvých štádiách fajčenia skrývajú a až v posledných štádiách deťom závislým na nikotíne nevadí, že ich dospelí vidia. Paradoxne dospelí si myslia, že tieto deti ešte len začínajú a občasná cigareta im neuškodí, veď vyskúšali sme aj my dospelí.

Elektronická cigareta obsahuje chemické látky, ktorých bezpečnosť z dlhodobého hľadiska nie je overená. Spôsobuje ochorenie s názvom EVALI (E-cigarette, or Vaping, product use-Associated Lung Injury (EVALI). Do februára 2020 v USA zomrelo 64 pacientov s EVALI a hospitalizovaných bolo do 2700 pacientov. Jednou s nebezpečných látok je vitamín E-acetát, ktorý ak je zjedený v potravinách, je pre telo neškodný, ale v umelom dyme poškodzuje pľúca.

<https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#key-facts>

Možno sa Vám zdá, že preháňam, avšak v mojej praxi sa často stretávam s deťmi, ktoré začali fajčiť na základnej škole, v prvých ročníkoch strednej školy už nedokážu prestať, hoci sa  úprimne snažia (sú motivovaní najmä sumou, ktorú by ušetrili, ak by nefajčili).

Nielen nikotín, ale aj iné závislosti sa stávajú novodobou epidémiou detí a mládeže a čo si my dospelí celkom neuvedomujeme, že je to ochorenie s malou úspešnosťou liečby, chronické, progredujúce, nebezpečné pre okolie u tých, ktorých mozog nevydržal a prepukne schizofrénia alebo agresivita pri neschopnosti zohnať si ďalšiu dávku.  Cigarety bývajú prvým krokom ku takto "extrémne " končiacej reťazi udalostí, faktom je že aj v dorastovom veku nie je zriedkavosťou pacient na invalidnom dôchodku kvôli závislostiam.

Nádejou pre naše deti je okrem prevencie (kde urobia svoje rozhodnutie, že nechcú skúšať návykové látky) náš **spoločný postup a jasný  postoj** na začiatku experimentovania, ktorý neumožní deťom pokračovať v návykovom správaní a závislosti.

Ak sa Vaše deti správajú inak, mení sa im bez príčiny nálada zo smutnej na výrazne veselú, zdajú sa Vám naspídovaní, správajú sa tajnostkársky, nechcú povedať, kde a s kým boli, priatelia sa s "čudnými" alebo rizikovými kamarátmi, nenechajte to len tak. Začnite konať, lebo rodičia, čo podcenili závislosť u svojich detí neskutočne trpia.

Prajem Vám, aby ste sa zo svojich detí tešili celý život a videli ako sú úspešní v práci a v rodine.

Ak máte podozrenie, že Vaše dieťa nie je "čisté", nestrácajte čas a ihneď kontaktujte lekára, ktorý má skúsenosti v tejto oblasti alebo nízkoprahové centrum PREROD.

MUDr. Janka Nosková, MPH