



Slimību profilakses un
kontroles centrs

RESURSI

NIKTOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMU LIETOŠANAS PROFILAKSES JOMĀ

Ilze Straume

**Slimību profilakses un kontroles centra
Veselības veicināšanas departamenta
direktore**

Aktualizēta informācija mājaslapā par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem

Vecākiem un pedagogiem

Nikotīnu saturošu izstrādājumu ietekme uz bērnu un pusaudžu veselību [↗](#)

Uzdevums vecākiem "Atrodiet attēlā elektroniskās smēķēšanas ierīces" [↗](#)

Elektronisko smēķēšanas ierīču, bezdūmu tabakas un nikotīnu saturošo izstrādājumu veidi [↗](#)

Pazīmes, kas var liecināt, ka tiek lietoti nikotīnu saturošie izstrādājumi [↗](#)

Ieteikumi vecākiem [↗](#)

Kā runāt ar bērnu par elektronisko smēķēšanas ierīču un citu izstrādājumu lietošanu? [↗](#)

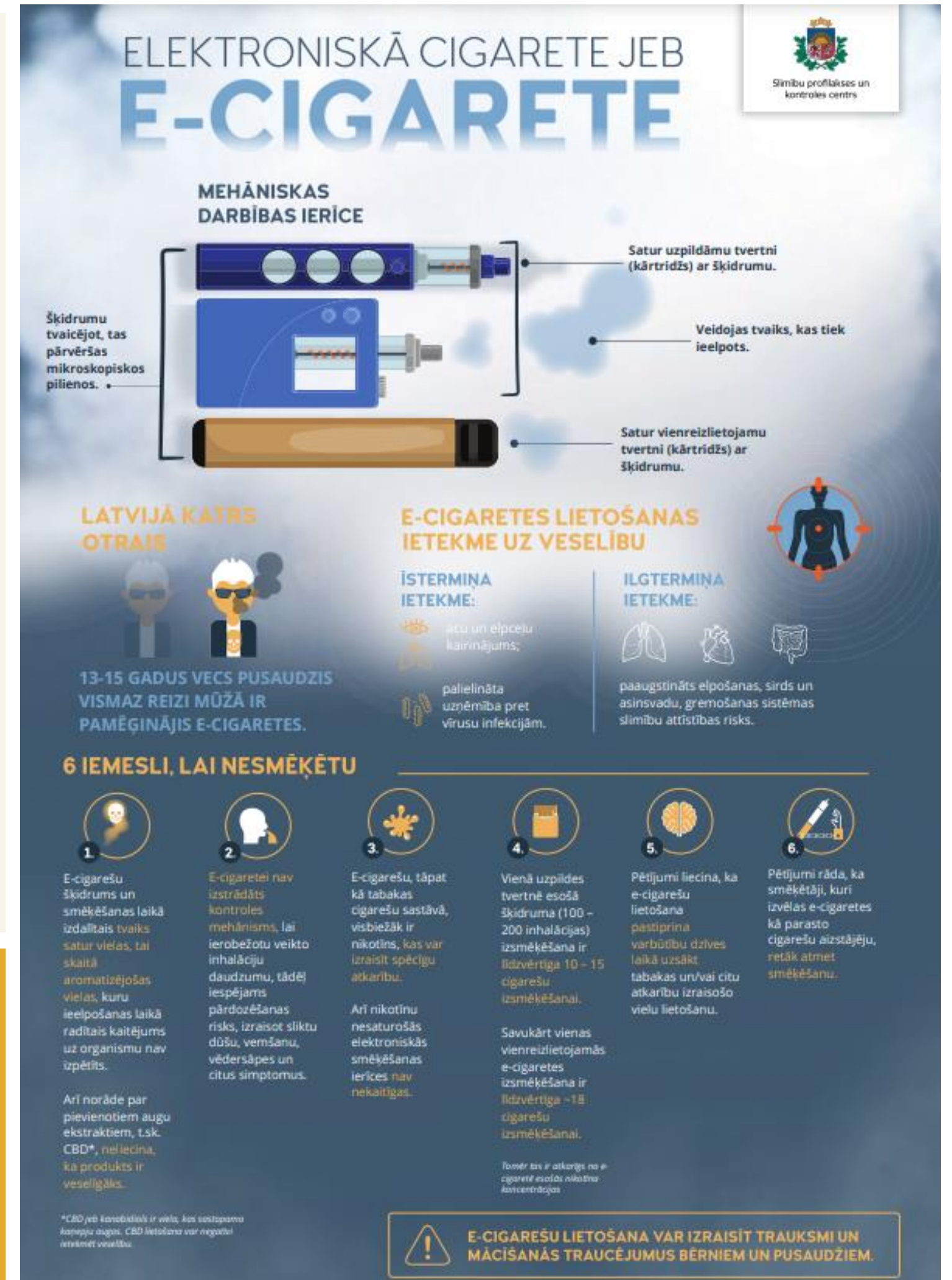
Elektronisko smēķēšanas ierīču veidi:



Tabakas karsēšanas ierīces



<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekesanas-ierices>



AKTUALIZĒTAS INFOGRAFIKAS 2022. GADĀ

Sociālo tīklu ieraksti par nikotīna un tabakas izstrādājumiem

Slimību profilakses un kontroles centrs
6. Septembris ·

Nereti pastāv maldīgs uzskats, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces ir mazāk kaitīgas par tradicionālajām cigaretēm un šo produktu lietošana palīdz atstāt cigarešu smēķēšanu.

Patiesībā elektroniskās smēķēšanas ierīces nav mazāk kaitīgas un pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu nav smēķēšanas atmešana.

Ieskaties infografikā un uzzini elektronisko smēķēšanas ierīču ietekmi uz veselību

Papildu informācija:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17558/download>



Publikācija Nr. 1

Slimību profilakses un kontroles centrs
13. Septembris ·

Ļaivi zināji, ka tabakas lietošana ir viens no galvenajiem vēža riska faktoriem?

Noskaties video un noskaidro, kāda ir tabakas izstrādājumu lietošanas saistība ar audzējiem un kā pasargāt savu veselību.



2 gudrības, kā neraslimt ar vēzi: Tabakas izstrādājumi

Publikācija Nr. 2

Slimību profilakses un kontroles centrs
20. Septembris plkst. 09:00 ·

Aptuveni katrs trešais Latvijas jauniešs 15-24 gadu vecumā ir vismaz reizi dzīvē smēķējis cersējamo tabaku.

Svarīgi atcerēties, ka karsējamo tabaku nevar uzskatīt par nekaitīgu alternatīvu tradicionālajām cigaretēm.

Karsējamie tabakas izstrādājumi satur nikotīnu, savukārt nikotīns var kaitēt pusaudža smadzeņu attīstībai, īpaši tām smadzeņu daļām, kas atbildīgas par uzmanību, koncentrēšanos, mācīšanos un garastāvokli. ... Skatīt vairāk



Publikācija Nr. 3

Sociālo tīklu ieraksti par nikotīna un tabakas izstrādājumiem (2)

 Slimību profilakses un kontroles centrs
27. Septembris plkst. 10:00 · 🌐

Bezdūmu tabaka ir tabakas izstrādājums, kura lietošana nav saistīta ar degšanas procesu, bet gan košļāšanu, šņaukšanu, zelēšanu.

! Tās lietošana saistīta ar dažādām mutes dobuma slimībām, kā arī citām saslimšanām, piemēram, cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģiskajām slimībām un, lietota grūtniecības laikā, potenciāli var kaitēt augļa attīstībai.

🚫Bezdūmu tabaka NAV nekaitīga!

👉Vairāk informācijas: <https://www.spkc.gov.lv/.../elektroniskas-smekšanas...>



Publikācija Nr. 4

 Slimību profilakses un kontroles centrs
4. Oktobris plkst. 09:13 · 🌐

Sekundārie tabakas dūmi satur kaitīgas vielas, kas tiek izplatītas gaisā, sadegot tabakai smēķēšanas laikā.

! Ja tabakas dūmus ieelpo nesmēķētājs, tad tā ir piespiedu jeb pasīvā smēķēšana.

👤Rūpējies par apkārtējiem cilvēkiem un novērs pakļaušanu sekundāro tabakas dūmu iedarbībai!... Skatīt vairāk

**12 GUDRĪBAS, KĀ NESASLIMT AR VĒZI:
SEKUNDĀRIE TABAKAS
DŪMI**

O-FONDS

YOUTUBE.COM
12 gudrības, kā neraslimt ar vēzi: Sekundārie tabakas dūmi

Publikācija Nr. 5

 Slimību profilakses un kontroles centrs
6 d · 🌐

Pievērs uzmanību pazīmēm, kas var liecināt, ka Tavs pusaudzis lieto nikotīnu vai tabaku saturošos izstrādājumus.

- ▶ Bieža slāpju sajūta un sausa mute
- ▶ Pavadojot laiku kopā ar ģimeni, bērns bieži izdomā attaisnojumus, lai dotos uz labierīcībām vai ārā
- ▶ Sūdzības par smaganu iekaisumu (īpaši košļājamās un zelējamās tabakas lietošanas gadījumā)
- ▶ Bieža deguna asiņošana un/vai klepus
- ▶ Ēšanas paradumu izmaiņas

Uzzini vairāk pazīmes ⓘ

**KĀDĀM PAZĪMĒM
PIEVĒRST
UZMANĪBU?**



**KĀDĀM PAZĪMĒM
PIEVĒRST
UZMANĪBU?**



Publikācija Nr. 6

Publikācija Nr. 1

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02PLgaUR3BJF273iw34jXXdXE1eYJDWnSm9PmsvNxit51p6hLauC9VMVSWpZ4nxkuGl&id=100064446502332

Publikācija Nr. 2

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02VSxgHsQ4vrrddGMxi1CyKNqQbV1UWxApD83uqckEDiDFCzzQ4RorGkeK678XU4iBl&id=100064446502332

Publikācija Nr. 3

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid02G86htheMxddHKUiby4rWH6zWFbkQUVbMV5meJNDhvgSdHTGUuWKYbdQ3Hm7jqYTjl>

Publikācija Nr. 4

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid02hg5cYuQ3wBcGqeaySqoRRKL8dxyAWHspADV4GpTDvVHkcmgcYJEp1fME2dzXfRYRI>

Publikācija Nr. 5

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid0yWRr2Ms42SUv5wPgfUUotZxhWM48i4xB1Mrjuwrcr5SF5AvVRVFYgyBkLcV9GAV2I>

Publikācija Nr. 6

<https://www.facebook.com/SPKCentrs/posts/pfbid021KbeEJ2vCxzdsbce3QErBMwwREPQ3QcV9sxoJ5qU5efCndciEWgptpYcN3EZuJqDI>

PLĀNOTĀS PUBLIKĀCIJAS

 **Ieteikumi vecākiem**

SASKARSMĒ AR PUSAUDŽIEM
PAR NIKOTĪNA UN TABAKAS
IZSTRĀDĀJUMIEM

- 1** Esiet informēti par elektronisko smēķēšanas ierīču vizuālo izskatu, lietošanas ietekmi uz veselību! Informācijas iegūšanai izmantojiet tikai uzticamus avotus, "neuzķerieties" uz ražotāju izplatīto informāciju.
- 2** Runājiet ar savu bērnu par to, kāpēc elektroniskās smēķēšanas ierīces un citas atkarību izraisošās vielas ir kaitīgas viņu veselībai.
- 3** Pirms sarunas ar pusaudzi esiet pacietīgi un gatavi uz klausīt. Izvairieties no kritikas un veiciniet atklātu dialogu.
- 4** Viena no motivācijām pusaudžiem uzsākt lietot atkarību izraisošās vielas ir vēlme samazināt trauksmes un depresijas simptomus. Rūpējieties par savu bērnu psihisko veselību!
- 5** Rādiet labu piemēru savā ģimenē – nesmēķējot, tai skaitā arī elektroniskās smēķēšanas ierīces!

- 01** Spēlējies ar mājdzīvnieku
- 02** Piezvani draugam/ draudzenei
- 03** Aplej istabas augus
- 04** Izmēģini jaunu recepti
- 05** Dziedi vai dungi savu mīļāko dziesmu

**10 IKDIENIŠĶI VEIDI, KĀ
NOMĀKT DŌMAS PAR
SMĒĶĒŠANU**

- 06** Sakārto dzīvokli
- 07** Saplāno nedēļas pirkumu sarakstu
- 08** Nomizo apelsīnu
- 09** Sāc lasīt grāmatu
- 10** Uzliec roku krēmu



 **KĀ RUNĀT AR BĒRNU
PAR NIKOTĪNA UN TABAKAS
IZSTRĀDĀJUMU (NE)LIETOŠANU?**

Viens no veidiem, kā uzsākt sarunu ar savu bērnu, ir uzdot jautājumus un lūgt dalīties ar savu pieredzi un pārdomām, kā arī tieši paust savu nostāju par šo produktu lietošanu.

"Es lepojos, ka tu nesmēķē e-cigaretes."
"Mūsu ģimenē nav pieņemama e-cigarešu smēķēšana."

Svarīgi ir skaidrot bērnam, kāpēc jebkādu nikotīna saturošu un tabakas izstrādājumu lietošana ir kaitīga veselībai. Atcerieties, ka jauni cilvēki bieži vien nedomā par negatīvām veselības sekām ilgtermiņā, tāpēc centieties akcentēt to lietošanas īstermiņa ietekmi uz veselību, piemēram:

"Nikotīns rada atkarību. Tiklīdz tu uzsāksi lietot nikotīna saturošus produktus, būs ļoti grūti to pārtraukt."
"Nikotīns kaitē tavai smadzeņu attīstībai. Nikotīna lietošana traucē koncentrēties, skaidri domāt, kontrolēt savas emocijas, kas var negatīvi ietekmēt attiecības ar draugiem, ģimeni."

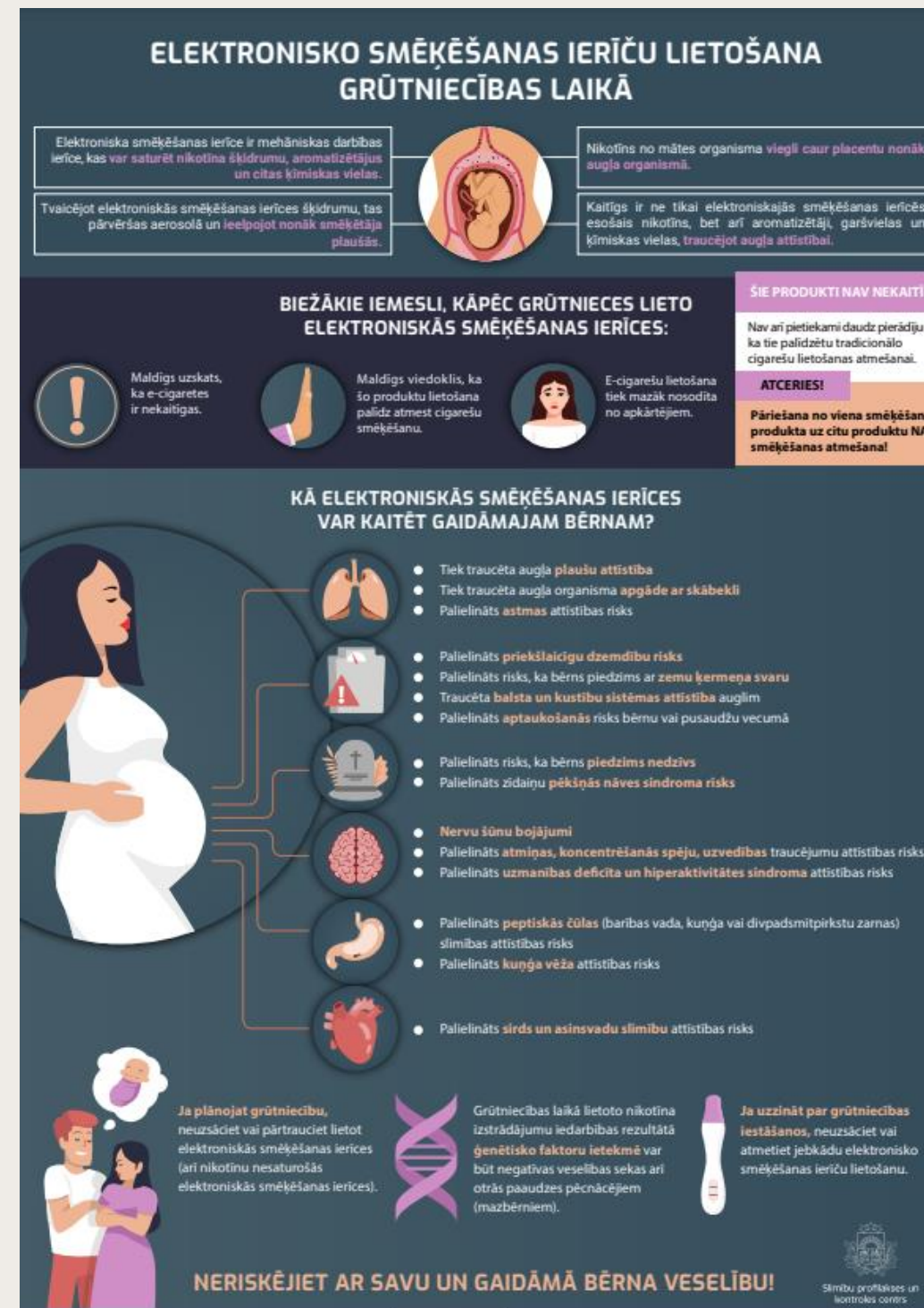
Jūsu bērns var tikt pakļauts vienaudžu spiedienam pamēģināt smēķēt gan tabakas izstrādājumus, gan elektroniskās smēķēšanas ierīces, tāpēc **svarīgi mācīt bērnam, kā pretoties vienaudžu spiedienam**, stiprināt viņu pārliecību par sevi, savām spējām.

"Ja kāds tev piedāvā pamēģināt e-cigareti, atbildi, ka tev tas nav vajadzīgs, lai justos labi, tevi tas neinteresē, nevēlies lieki nokļūt nepatīkšanās, vecāki būs ļoti dusmīgi, ja uzzinās."

Esiet gatavi uz klausīt savu bērnu bez nosodījuma arī tad, ja viņš atzīstas, ka ir pamēģinājis, lietot atkarību izraisošus produktus. Svarīgi likt saprast bērnam, ka viņš ir mīlēts, tomēr šāda rīcība nav atbalstāma un turpmāk var radīt nopietnas sekas.

PLĀNOTĀS PUBLIKĀCIJAS (2)

INFOGRAFIKA PAR NIKOTĪNA SPILVENTIŅIEM

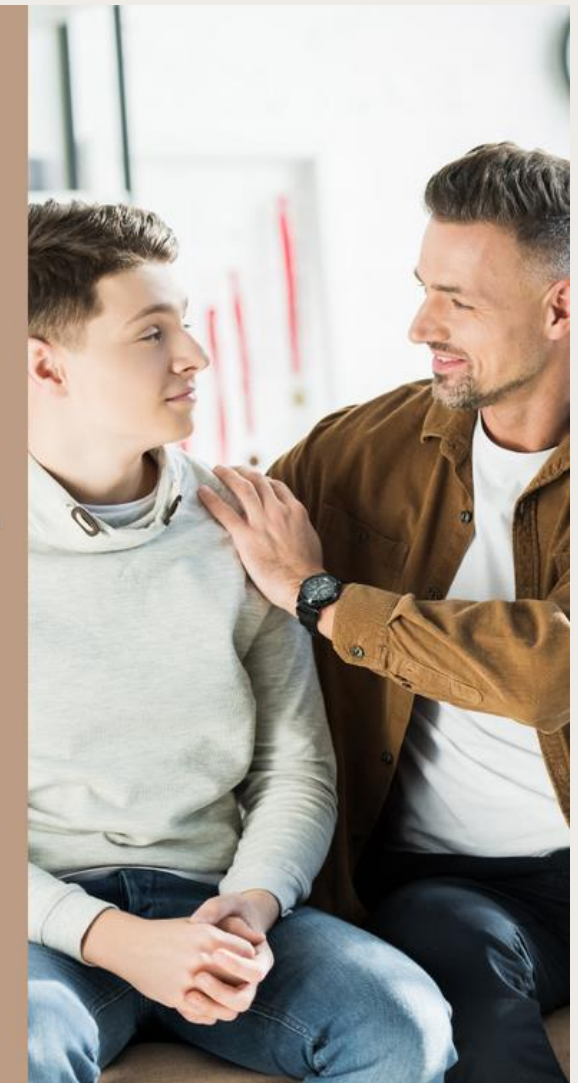


**Vecākiem nav
jākautrējas vai
jābaidās vērsties
pēc palīdzības pie
profesionāļiem**

**Svarīgi meklēt veidu,
kā problēmu risināt,
nevis to ignorēt**



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Infografika par smēķēšanas kaitējuma mazināšanas stratēģijām sabiedrības veselības un tabakas industrijas skatījumā

IZSTRĀDES PROCESĀ



Infolapas policijas darbiniekiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem

IZSTRĀDES PROCESĀ



Simību profilakses un kontroles centrs

JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI

INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīna un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder **elektroniskās smēķēšanas ierīces** – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, **tabakas karsēšanas ierīces**, **bezdūmu tabaka**, kā arī orāli lietojams izstrādājums – **beztabakas nikotīna spilventiņi** u.c.



PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR "VESELĪGĀKA" ALTERNATĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM



Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli, gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

**Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem
komunikācijā ar pusaudžiem un vecākiem par
jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem**

IZSTRĀDES PROCESĀ

Materiālā iekļauta informācija par:

- Jaunie nikotīna un tabakas izstrādājumi (elektroniskās smēķēšanas ierīces, tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabakas izstrādājumi, nikotīna spilventiņi)
- Šo ierīču ietekme uz veselību
- Kā atpazīt, ka pusaudzis lieto nikotīnu un/vai tabaku saturošus izstrādājumus?
- Kas strādā un kas nestrādā atkarību izraisošo vielu profilakses darbā izglītības iestādēs
- Labās prakses piemēri un idejas, kas īstenojamas izglītības iestādes vidē nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilaksei pusaudžu vidū
- Pamatprincipi komunikācijā ar pusaudzi

Elektronisko smēķēšanas ierīču veidi:



Tabakas karsēšanas ierīces



Vispārizglītojošo skolu sociālās ietekmes atkarību profilakses programma „UNPLUGGED” 12-14 gadus veciem jauniešiem

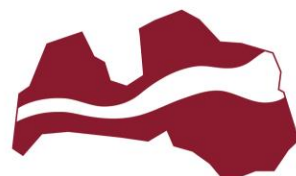


- Vispārizglītojošās skolās īstenojama atkarību izraisošo vielu profilakses programma pusaudžiem no 12 līdz 14 gadu vecumam, kas balstīta uz kognitīvo sociālās ietekmes modeli.
- Šīs pieejas mērķis ir attīstīt īpašas pusaudžu prasmes un resursus, kas viņiem ir nepieciešami, lai pretotos sociālajai ietekmei un spiedienam, kā arī nodrošināt zināšanas par atkarību izraisošajām vielām un to nelabvēlīgo ietekmi uz veselību.
- Programmā izmantotās interaktīvās metodes ir vērstas uz jauniešu kompetences attīstīšanu. Programmu veido 12 nodarbības, kuru laikā tiek apgūti dažādi jautājumi, tai skaitā par smēķēšanu, alkohola un narkotisko vielu lietošanu.
- Programma izstrādāta, ieviesta un izvērtēta septiņās Eiropas valstīs: Beļģijā, Vācijā, Spānijā, Grieķijā, Itālijā, Austrijā un Zviedrijā.
- Laika posmā no 2022. gada janvāra līdz maijam programma tika pilotēta 20 Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs. Programma tiek īstenota izmantojot latviešu valodā tulkotu skolotāja metodisko rokasgrāmatu, skolēnu darba burtnīcu.
- Līdz 2022. gada decembrim tiks izstrādāts programma pilota darbības izvērtējuma ziņojums, bet līdz 2023. gada martam veikti labojumi programmas metodiskajos materiālos.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai 67037333

- Kopš 2015. gada SPKC nodrošina telefoniskas konsultācijas smēķēšanas atmešanas veicināšanai.

Tālrūņa konsultanti:

- Motivē smēķētājus uz paradumu maiņu, kas veicinātu smēķēšanas atmešanu ilgtermiņā, tai skaitā izstrādā individuālu smēķēšanas atmešanas plānu.
- Atbalsta ikvienu zvanītāju, kurš vērsies pēc palīdzību, lai saņemtu atbalstu brīžos, kad izjūt vēlmi atsākt smēķēšanu.
- Informē zvanītājus par atkarības ārstēšanas pakalpojumu pieejamību un smēķēšanas atmešanas terapijas metodēm un pakalpojumiem.
- Rosina atgriezeniskās saiknes uzturēšanu ar zvanītāju.

Pieprasījums pēc pakalpojuma nodrošināšanas ir neliels – vidēji mēnesī tiek saņemti no 25 līdz 70 zvanu.

Pakalpojumu nodrošina sertificēti psihologi ar pieredzi darbā ar atkarīgām personām.

zvani
67037333
darba dienās 9:00 - 19:00

*Maksa par zvanu:
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi



Kampaņas par veselīgu smēķēšanu katliņiem „Jasas” un smēķētāju” organizācijai izstrādāja un izstrādāja profilaktiskos un kontrolējošos centrus.

Paldies!