

Daugavpils Būvniecības tehnikums

Audzināšanas stunda

VEIPOŠANA.
PAR vai PRET?

Metodiskā izstrādne

Pedagogi: Svetlana Avreiceviča, Jeļena Sokolova

Daugavpils

2020

ANOTĀCIJA

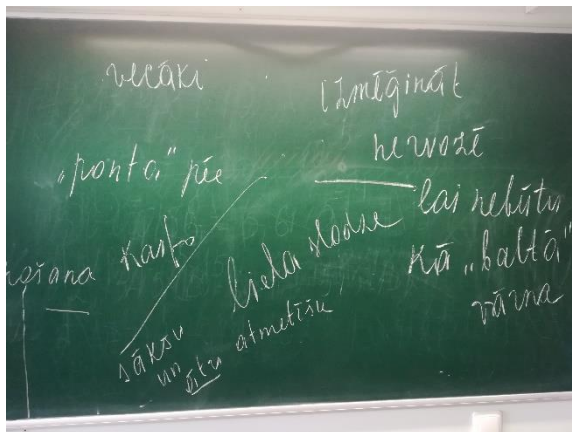
Vārds, uzvārds: Svetlana AVREICEVIČA, Jeļena SOKOLOVA

Klases stundas apraksts: “VEIPOŠANA. PAR vai PRET?”

Metodiskās izstrādes aktualitāte/novitāte:

Izvēlētajā tēma ir aktuāla mūsdienu sabiedrībai. Veipošana sākotnēji tika uztverta kā mazāk kaitīga par smēķēšanu. Kā palīglīdzeklis, lai atteiktos no smēķēšanas. Tāpēc arī jauniešiem vēl nav izveidojies priekšstats par tās kaitīgumu. Jaunieši ir tā auditorija, kas vēl nav gatava kritiski domāt un uzņemties atbildību par savu veselību. Arī audzinātājam ļoti tuvi cilvēki ir veipojuši un izjutuši veipošanas negatīvās sekas. Tāpēc savās audzināmajās grupās vēlējās novadīt nodarbību ciklu, kas informē un aicina padomāt par veipošanas ietekmi ilgtermiņā.

1.klases stunda tika organizēta ar mērķi uzzināt audzēkņu pieredzi un attieksmi pret veipošanu. Pārsteidza viņu zināšanas un gatavība dalīties pieredzē. Patīkami bija dzirdēt, ka dažu jauniešu vecāki ļoti profesionāli atrada pretargumentus un jaunieši vairs neveipo.



2.klases stundas apraksts tiek piedāvāts. Izmantojot dažādus interneta resursus tika sagatavota prezentācija.

Klases stundas apraksts: “VEIPOŠANA. PAR vai PRET?”

Mērķis: aktualizēt audzēkņu zināšanas un izpratni par veipiem un to ietekmi uz veselību.

Uzdevumi:

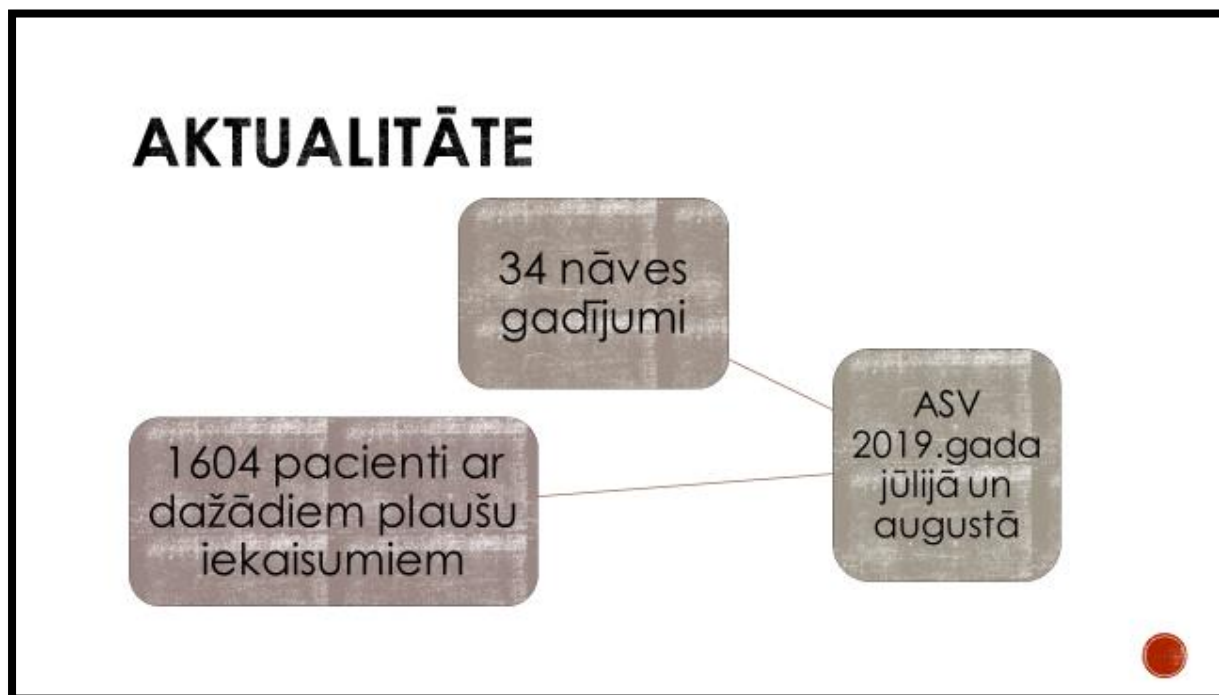
- izzināt audzēkņu informētību par veipu ietekmi uz veselību un viņu veipošanas pieredzi;
- palīdzēt mācīties kritiski domāt un uzņemties atbildību par savu veselību.

Mērķauditorija: tehnikuma audzēkņi

3.klases stunda tiks organizēta, lai mācītos dažādus vingrinājumus, paņēmienus, lai atbrīvotos no kaitīgajiem ieradumiem

Klases stundas apraksts: “VEIPOŠANA. PAR vai PRET?”

2003.gadā Ķīnā tika izgatavota pirmā e-cigarete. Tās autors bija 52 gadus vecais farmaceits, izgudrotājs un smēķētājs Hons Liks. Viņa tēva – smēķētāja nāve, kas nomira no plaušu vēža, lika Honam aizdomāties par alternatīvu tabakai un tabakas izstrādājumiem. Viņš izgudroja “RUYAN”- “līdzīgs dūmiem”. Ieskatīsimies tēmas aktualitātē.



1.attēls. Aktualitāte

E-cigaretes ASV bija pieejamas kopš 2006.gada.

Šī gada vasarā ASV štatos konstatēti 34 nāves gadījumi, 1604 pacienti ar dažādām plaušu saslimšanām. Ārsti uzskata, ka slimību un nāves cēloņu izraisītājs ir veipošana.

Ādams Hengereders no Ilinoisas, veipoja vienu gadu, plaušas izskatījās kā 70 gadus vecam smēķētājam. Lai noskaidrotu, kas patiesībā notiek, izsludināts ar e-cigaretēm saistīts epidēmijas stāvoklis, izsludināts visa veida veipošanas produktu aizliegums. Rodas jautājums:



KĀ VARĒJA IZVEIDOTIES TIK NOPIETNA SITUĀCIJA?

2.attēls. Kā varēja izveidoties tik nopietna situācija?

Lai rastu atbildi uz šo jautājumu, audzēkņi sadalījās grupās un uz lapas sarakstīja veipošanas “plusus” un “mīnusus”.



3.attēls. Audzēkņi raksta veipošanas “plusus” un “mīnusus”.

Grupu sarunās varēja saklausīt, ka meklējot attaisnojumu, audzēkņi salīdzina cigaretes ar veipiem.



4.attēls. Audzēkņi veipošanu salīdzina ar smēķēšanu

1.tabula. Audzēkņu viedokļi par veipošanu

+ Noņem stresu Nomierina Ir daudz garšīgākas par cigaretēm Izplatot veipus var labi nopelnīt Var izmantot vairākas reizes Nav dūmu smakas. Ir patīkama smarža Plaušās nepaliek darva Nesmird elpa	■ Dažreiz paliek slikti Dārgi maksā gan ierīce, gan nikotīns Šķidrumā ir nikotīns Plaušās sāk krāties šķidrums
--	--

Visam pamatā ir cilvēku nezināšana. Tas ir bizness, prognozē, ka no 2008.gada līdz 2024.gadam e-cigarešu tirgus palielināsies par 400%. Tas sasniegs apmēram 3,7miljardus eiro. E-cigarešu izplatīšanu sponsorē tabakas korporācijas :

- Kad sākās e-cigarešu ēra, lai tās pārdotu – nekas nebija jāpierāda. Produktus radīja un uzreiz sāka tirgot, pierādot vienīgi to, ka tehnoloģiski šī ierīce ir droša

- Sekas uz cilvēka veselību ilgtermiņā netika pētītas!!!
- Eiropā plašumā vēršās cigarešu alternatīva: e-cigaretes un sistēmas, kurās tabaku nededzina, bet karsē, kurās nerodas dūmi un pelni
- Lielbritānija bija izvirzījusi mērķi: kļūt par valsti, kas ir brīva no cigarešu dūmiem - «...e-cigaretes var kļūt par brīnumierīci cīņā ar smēķēšanu!»

Arī tad, kad parādījās pirmās veselības problēmu pazīmes Eiropas Komisijai, Pasaules Veselības organizācijai, ASV Pārtikas un zāļu pārvaldei un citām institūcijām ilgstoši bija grūti definēt savu attieksmi pret e-cigaretēm.

GRŪTĪBAS DEFINĒT SKAIDRU VIEDOKLI PAR E-CIGARETĒM

No vienas puses	No otras puses
▪ Nerada smakojošu elpu ▪ Dzeltēnus zobus ▪ Ar dūmu smaku piesūkušās drēbes ▪ Neieelpo dūmus ▪ Ar dūmiem neapdraud nesmēķētājus	▪ Nikofīns ir e-cigarešu galvenā sastāvdaļa ▪ Veidojas atkarība ▪ Apgrūtināta ārstēšanās no atkarības



5.attēls. Pētnieku atziņas par e-cigarešu kaitīgumu un priekšrocībām

Katrai precei ir vajadzīga sava mērķauditorija. Veipu izplatītāji ir izvēlējušies – jauniešus.



6.attēls. Manipulācija ar jauniešiem

Kāds jauniešis masu mēdijos dalījās savā pieredzē: « Gaisā kāri smaržoja pēc bulciņām. Ar acīm jau meklēju beķereju, bet izrādījās – kāds vienkārši gaisā bija izpūtis e-cigaretes smaržīgos dūmu mutuļus». E-cigaretes satur dažādas piedevas, kas līdz galam nav izpētītas. Runā, ka garšu un smaršu rada tās pašas pārtikas piedevas, ko pievieno uzturam. Var izvēlēties elpot tikai piedevas, neizmantojot nikotīnu. Ja mēs apēdam pārtikas piedevas, gremošanas trakts ar tām tiek galā... Bronhi ir vienkārši gļotāda, kas virza uz augšu putekļus un to, kas elpošanas sistēmai nav vajadzīgs. Bronhi nav spējīgi pārstrādāt pārtikas piedevas, kas ir e-cigaretē.



7.attēls Audzēkņi aktīvi apsprieda reklāmas ietekmi uz viņu rīcību

Vienā kārtidžā esošā šķidruma inhalēšana ir līdzvērtīga 10-15 cigarešu izsmēķēšanai. Ar šādu šķidruma daudzumu pietiek 100-200 inhalācijām. Rodas atkarība no paša procesa – psiholoģiskā piesaiste procesam.

KĀ DARBOJAS VEIPS?

- ar bateriju sildāms karsētājs sasilda šķidrumu
- veidojas tvaiki, kurus ieelpo veipotājs
- var atšķirties šķidrums, tvaicētāja tips un karsētāja konstrukcija
- veipa šķidrums nesatur tabaku, bet satur nikofīnu un palīgvielas: glicerīnu, propilēnglikolu, aromatizētājus
- tiek lietoti arī aromatizētāji, kas nesatur nikofīnu

10 ml šķidruma atbilst 80 cigaretēm



8.attēls. Veipa darbības principi

Audzēkņi stāstīja, ka gan viņi, gan viņu paziņas ir veidojuši dažādus kokteiļus veipiem. Tomēr nekad nav domājuši, ka pašu izgatavotais veipa šķidrums varētu būt tik kaitīgs.



9.attēls. Elektronisko cigarešu lietošana- plakāts



10.attēls. Skolotāja dalās savos pārdzīvojumos par saskarsmi ar veipotājiem, viņu veselības problēmām

Tikai pēdējajos gados ir sākušies pētījumi par veipu ietekmi uz veselību: Sauss klepus, sāpes krūtīs, vispārējs vājums. Plaušu slimībai ir straujš sākums, kas atgādina parastu pneimoniju. Abās plaušās var sākt krāties šķidrums, attīstās plaušu tūska. Antibiotikas nelīdz, jo slimības iemesls nav baktērijas. Meklējot slimības izraisītāju, tika atrastas tauku molekulas(lipīdi). To uzkrāšanās rada audu iekaisumu un bojājumus. Mediķi uzskata, ka šīs molekulas nonāk plaušās ieelpojot tvaikus. Nav izdevies noskaidrot savienojumu, kurš izraisa šo molekulu rašanos. Vainots tiek gan glicerīns, gan aromatizētāji, gan THC eļļas šķidrums.

Aizdusa – progresējošs elpas trūkums fiziskās slodzes laikā, kuru nav iespējams izārstēt.

Ja veselas plaušas var salīdzināt ar švammi, kas pilna ar maziem burbulīšiem, kuriem ir plānas sienīņas, tad emfizēmas procesā šīs sienīņas noārdās un burbuļi kļūst lielāki. Samazinās alveolu elpošanas virsma, veidojas elpas trūkums.



11.attēls. Veipu ietekme uz veselību ilgtermiņā

Ar žurkām veiktie eksperimenti parāda veipu graužošo ietekmi un plaušām.

EKSPERIMENTI AR ŽURKĀM

žurkām, kuras tika pakļautas e-cigarešu tvaika iedarbībai, veidojās plaušu emfizēma jeb alveolu noārdīšanās (mazi gaisa pūslīši, kas veidojas bronhu galos)



12.attēls Veikti eksperimenti arī ar žurkām

Attieksme Latvijā, Eiropā un pasaulē pamazām mainās.

ES DIREKTĪVAS PAR E-CIGARETĒM

- ES ir aizliegta e-cigarešu reklāma
- E-cigaretes aizliegts pārdot personām, kas jaunākas par 18 gadiem
- E-cigaretes atļauts tirgot tikai tabakas vai specializētajos veikalos
- Jābūt norādījumam par smēķēšanas kaifīgumu
- E-cigarešu ražotājiem un importētājiem, visām atbildīgajām iestādēm, jāiesniedz saraksts, kurā norādītas visas sastāvdaļas un to koncentrācija

šķidrumā atļautā koncentrācija ES ir 20 ml/mg



13.attēls. ES direktīvas par e-cigaretēm

Reklāma un pārdošana aizliegta arī Kanādā, Dānijā, Norvēģijā, Austrālijā, Turcijā, Itālijā, Brazīlijā. Taizemē par e-cigarešu un līdzīgu ierīču ieviešanu valstī, glabāšanu, izplatīšanu draud sods 30000 dolāru vai ieslodzījums līdz 10 gadiem.

ATKARĪBA NO NIKOTĪNA

SIMPTOMI	RĪCĪBA
▪ tieksme smēķēt	▪ Pašpalīdzības literatūra
▪ atbrīvojas no diskomforta, trauksmes – smēķējot	▪ Akupunktūra, hipnoze, akupunktūra
▪ jo ilgāk smēķē, jo grūtāk atrast motivāciju rīkoties citādāk	▪ Dziļi elpot, regulējot elpošanas dziļumu un intensitāti



14.attēls. Atkarība pazīmes un rīcība

Smēķēšanu un veipošanu ir grūti atmet, jo cilvēki elpošanas procesā ar gaisu filtrē plaušās uzkrātās kaitīgās vielas.

Lai atmetu veipošanu: sarēķiniet naudu, ko iztērējat šim pasākumam; Nopērciet ledenes vai augļus, ko varētu ielikt mutē kā alternatīvu; Ņemiet visur līdzīgu pudeli, atbrīvojaties no visiem atribūtiem, kas atgādina par veipošanu, ...

Jauniešu refleksija:

Veipoju jau gandrīz 2 gadus. Man patīk!

Pat neiedomājos, kādas var būt sekas!

Veipo mans onkulis. Viņam ir 32 gadi. Starp citu, pēdējā laikā jūtas slikti, vairs neiet uz treniņu zāli. Pastāstīšu par veipošanas sekām...

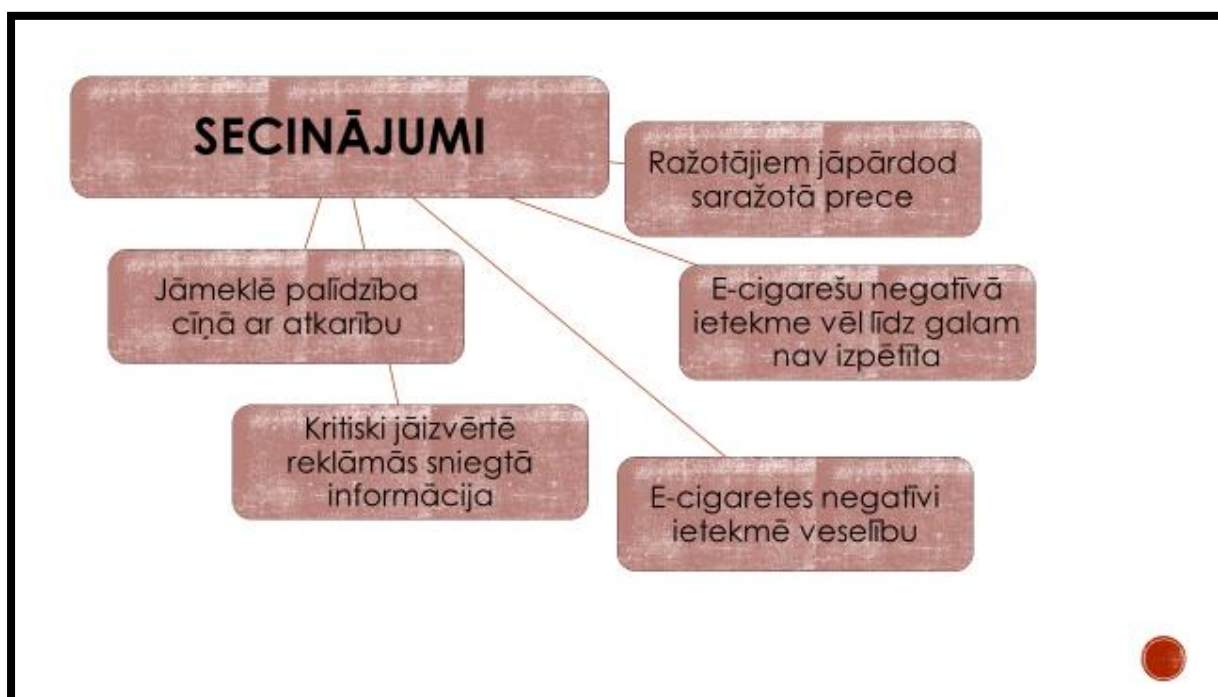
Dzīvē visu vajag izmēģināt!

Reklāma dara savu! Tie, kas veipo, nedomā, kas būs!

Mēģināju..., bet dārgi sanāk!

Vecāki sajuta, ka drēbes smaržo, jautāja kāpēc un kādas smaržas lietoju...

Vecāki iepazīstināja ar sekām, ...vairs neveipoju....



15.attēls. Secinājumi

Kopīgi tika secināts, ka:

E-cigarešu kopējā ietekme uz veselību vēl tikai tiek pētīta.

E-cigarešu mazākais kaitējums cilvēka veselībai nav pierādījies.

Tabakas industrija nepadodas bez cīņas, lai noturētu finansiālos ieguvumus, piedāvā jauninājumu: e-cigaretes. Profesionāli organizē reklāmas kampaņu, veido savu mērķauditoriju. Jāpārbauda informācijas ticamība.

Informācijas avoti:

- [Ar ko bīstamas elektroniskās cigaretes? Žurnāls “Veselība” Nr.8/2017., 52.lpp.](#)
- [E-cigaretes: šī nav atmešanas metode. Žurnāls “Veselība” Nr.3/2019., 38.lpp.](#)
- Elektroniskā cigarete: [vai tiešām nekaitīga? Žurnāls “Ieva” Nr.7/2017., 38.lpp.](#)
- Elektroniskās cigaretes ietekme uz veselību. (skatīts 10.10.2019.)
<http://www.veseligrizdinieks.lv/elektroniskas-cigaretes-ietekme-uz-veselibu/>
- Elektroniskās cigaretes. Vai tiešām dūmi bez uguns? [Žurnāls “Ievas Veselība” Nr.21/2019., 28.lpp.](#)
- [Pajautā ekspertam! Žurnāls “Ārsti.lv” Nr.11/2017., 12.lpp.](#)
- Pētījumi: Elektroniskās cigaretes nav tik kaitīgas kā parastās tabakas cigaretes (skatīts 10.10.2019.) <http://valmiera.pilseta24.lv/zina?slug=petijumi-elektroniskas-cigaretes-nav-tik-kaitigas-ka-parastas-tabakas-cigaretes-b9ab1d2b34>
- Slimību profilakses un kontroles centra informatīvie materiāli. Darba burtnīca (skatīts 10.10.2019.)
https://www.spkc.gov.lv/upload/Projekti/Informat%C4%ABvie%20mater%C4%81li/db_atkaribas.pdf
- **Smēķēšanas ietekme uz cilvēka organismu.** (skatīts 10.10.2019.)
https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/atkaribu-slimibas/smekesana?glo_template=text
- [Veipošana rāda atkarību. Žurnāls “Ko ārsti mums nesaka” Nr.4/2019., 56.lpp.](#)
- [Veips – kaitīga mode jauniešu vidū! Tavi bērni arī to var darīt! \(skatīts 10.10.2019.\)](#)
https://m.torno.lv/Veips--kaitiga-mode-jauniesu-vidu-Tavi-berni-ari-to-var-darit/Veseliba-Jauniesi/?utm_source=torno&utm_medium=search&utm_campaign=self
- Легкие 70-летних: найдена причина болезни вейперов (skatīts 10.10.2019.)
https://www.gazeta.ru/science/2019/09/13_a_12647485.shtml?updated
- Павел Маронов. Электронные сигареты. Спасение и гибель. б/м: FastBook Publishing, 2011.
- [Чем опасен модный дым? Laikraksts “Миллион” Nr.42\(2105\) no 24.10.2019., 4.lpp., М.Бельская](#)