

# 101 sa mga

# ^ e-Cigarette



American  
Heart  
Association.

Ang *vaping* ay isang epidemya sa mga kabataan. Noong 2018, dumoble ang bilang ng mga kabataan sa high school na gumagamit ng e-cigarette.

## Ano ang vaping?

Ang vaping ay ang paglanghap at pagbuga ng aerosol, kadalasang tinatawag na vapor, na nagagawa sa pamamagitan ng e-cigarette at mga aparatong gaya nito. Ito ang tawag sa paggamit ng e-cigarette dahil hindi usok ang inilalabas nito, kundi aerosol, na kadalasang naapagkakamalang water vapor, na binubuo talaga ng mga fine particle. Marami sa mga particle na ito ay naglalaman ng iba't ibang dami ng mga nakakalasang kemikal, na nauugnay sa mga sakit sa puso at respiratory at maging sa cancer.

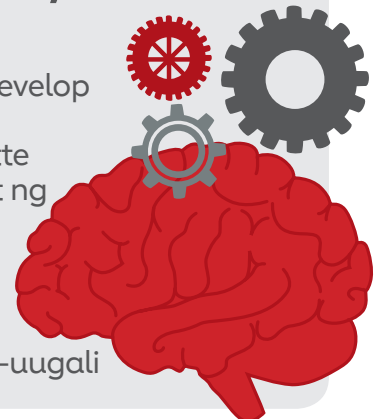
## Ano ang e-cigarette?

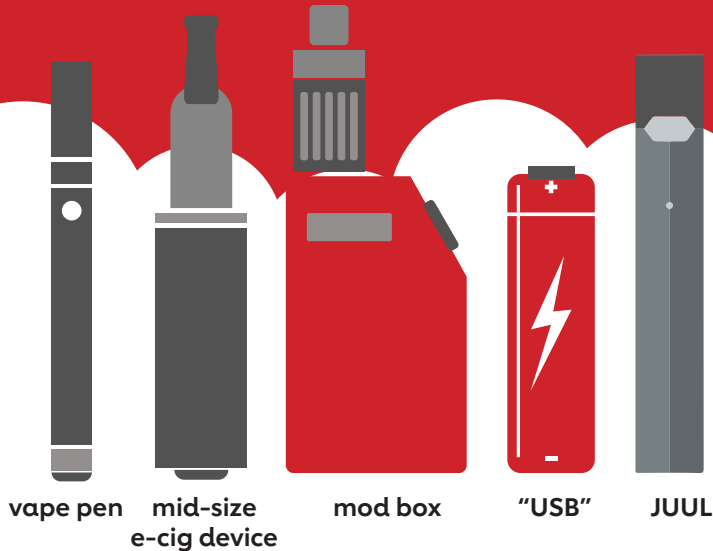
Ang mga electronic cigarette (e-cigarette) ay mga de-bateryang aparato na kung saan ang gumagamit nito ay nakakalanghap ng nicotine at mga flavoring sa anyo ng aerosol. Karamihan sa mga ito ay may lagayan ng likido o mga nicotine salt na pinapainit ng baterya. Ang mga flavor na pinanghihikayat sa paggamit ng mga e-cigarette ay maaaring may mga mapanganib na epekto sa gumagamit nito, bagama't itinuturing itong GRAS (generally regarded as safe o itinuturing na ligtas sa pangkalahatan) kapag nakonsumo kasabay ng pagkain o mga inumin.



## Bakit hindi ligtas ang mga e-cigarette para sa mga bata, teenager at young adult?

- Mapanganib ang nicotine para sa nagde-develop na utak ng isang adolescent
- Naglalaman ng nicotine ang mga e-cigarette
- Ang adiksiyon sa nicotine dahil sa paggamit ng e-cigarette ay maaaring humantong sa paggamit ng mga sigarilyo
- Ang adiksiyon, sa nicotine man o sa iba pang droga, ay maaaring magdulot ng mga masamang epekto sa pag-iisip at pag-uugali





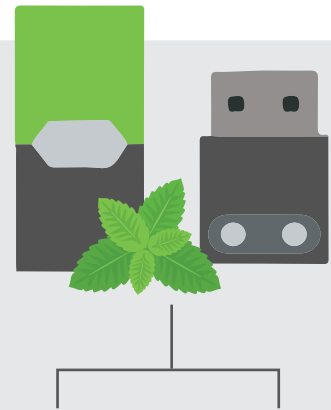
## Ano ang itsura ng mga e-cigarette?

Ang mga e-cigarette ay may iba't ibang hugis at laki; **mini** (kadalasang tinatawag na cig-a-like), **mid-size**, **mga vape pen**, **mga vape pod system gaya ng JUUL**, **mga e-hookah**, **mga e-cigar**, **mga advanced personal vaporizer o mga mod**; maging iyong mga idinisenyo para magmukhang mga ballpen at USB drive.

## Ano ang JUUL?

Ang JUUL ay isang sumisikat na uri ng e-cigarette na naging available sa US noong 2015. Humigit-kumulang 72 porsyento na ngayon ng market share ng mga produktong vape sa United States ang gumagamit nito.

- Ang JUUL ay partikular na nakahihikayat ng mga kabataan at young adult dahil sa slim na disenyo nito na **parang USB flash drive ang hugis** (kaya mas madali itong itago).
- Iba't-iba ang mga kulay at flavors nito na nakahihikayat sa mga bata
- **Hindi naglalabas ng makakapal na usok ang JUUL**, kaya naman madali itong gamitin nang palihim.
- Bukod sa maraming nicotine sa mga JUUL pod, mayroon din itong **benzoic acid salt** sa halip na free base na nagpapatindi ng nicotine habang ginagawang banayad ang lasa at tapang sa bibig at lalamunan.



Ang JUUL nicotine refill ("mga pod") ay naglalaman ng nicotine na katumbas ng isang pakete ng 20 stick ng sigarilyo. Ang karaniwang itinatagal ng pod ay iba-iba pero maaaring umabot nang hanggang 200 pagbuga.

**Kaugnay nitong kapunapunang pagtaas na bilang ng mga kabataang gumagamit ng e-cigarette, noong Disyembre 2018, naglabas ang US Surgeon General ng abiso para sa mga magulang, guro at propesyonal sa kalusugan tungkol sa mga masamang idinudulot ng mga e-cigarette sa kalusugan ng mga bata.**

## Ano ang magagawa ng mga magulang?

- Huwag gumamit ng anumang produktong tabako
- **Kausapin ang inyong mga anak tungkol sa mga panganib ng paninigarilyo at sa kahalagahan ng pag-iwas sa paggamit ng anumang tabako** (mga karaniwang sigarilyo o e-cigarette)
- Ipaalam sa inyong mga anak na **ang mga e-cigarette ay naglalaman ng nicotine, isang substance na nagsasanhi ng MATINDING adiksiyon**
- **Itaguyod ang komprehensibong mga patakaran sa pag-iwas sa paggamit ng tabako** (kung saan kasama ang mga e-cigarette)