

## סמים-לא חוקי? אצלך בבית!

הורים רבים מודאגים (ובצדק) מסמים לא חוקיים כגון מריחואנה, קוקאין ו-LSD, אך הם לעיתים קרובות מתעלמים מהסכנות הנשקפות לילדיהם ממוצרים ביתיים המכילים חומרים נדיפים. חומרים נדיפים הם מגוון מוצרים שניתן לרכוש בקלות ולמצוא בבית או במקום העבודה, כדוגמת תרסיסי צבע, דבקים ונוזלי ניקוי. מדובר בחומרים מסכני חיים, בעלי מאפיינים פסיכואקטיביים (משני תודעה) כשואפים אותם.

### הקדמה:

למרות שהורים רבים מודאגים ובצדק מסמים לא חוקיים כגון מריחואנה, קוקאין ו-LSD, הם לעיתים קרובות מתעלמים מהסכנות הנשקפות לילדיהם ממוצרים ביתיים המכילים ממסים נדיפים או תרסיסים. מוצרים כמו דבקים, מסיר לק, נוזל מציתים, תרסיסי צבע, דאודורנט וספריי שיער, תרסיסי קצפת, וניקוי נוזלים, הזמינים באופן נרחב ועדיין רחוקים מלהיות תמימים ולא מזיקים.

הרבה צעירים שואפים (על ידי הרחה או הסנפה) את האדים ממקורות אלה בחיפוש אחר שְׁפָרוֹן מהיר ללא להיות מודעים לכך ששאיפת חומרים נדיפים, אפילו פעם אחת, יכולה להיות בעלת השלכות בריאות רציניות.

הורים וילדים צריכים לדעת ששימוש לא רציף או אפילו חד פעמי של שאיפת חומרים אלה, עלול להיות מסוכן מאוד. חומרים נדיפים יכולים לשבש את קצב הלב ולגרום למוות מדום לב, או לרמות חמצן נמוכות יותר המספיקות כדי לגרום לחנק. שימוש לרעה בחומרים אלה יכול לגרום לפגיעה קשה באיברים חיוניים, כולל המוח, הלב, הכליות ופְּבֵד.

באמצעות המחקר המדעי, כיום קיים מידע רב על השימוש בחומרים נדיפים בשאיפה, טבעו, הפרמקולוגיה והשלכותיו. 'המוסד הלאומי לחקר השימוש לרעה בסמים' בארצות הברית (National Institute on Drug Abuse - NIDA) התמקד בסוגיה זו והצביע על הסכנות וסימני האזהרה להורים, מחנכים, ולמטפלים. נקווה כי המידע המדעי המעודכן כאן, יעזור להתריע בפני הקוראים מפני שימוש לרעה בחומרים נדיפים בשאיפה והשפעותיו המזיקות ויסייע במאמצים להתמודד עם בעיה זו ביעילות.

### מהם חומרים נדיפים (inhalants)?

למרות שניתן לשאוף חומרים אחרים שבהם נעשה שימוש לרעה, המונח "חומרים נדיפים" מתייחס לחומרים השונים שאנשים משתמשים בהם רק באמצעות שאיפה. חומרים אלה כוללים:

- **חומרים מסיסים (solvents)** (נוזלים ההופכים לגזים בטמפרטורת החדר): מוצרים תעשייתיים או ביתיים, כולל:

- מדללי או מסירי צבע/ לק (paint thinners or removers)

- נוזלים לניקוי יבש (dry-cleaning fluids)

- בנזין (gasoline)

- נוזל מציתים (lighter fluid)

חומרים המשמשים במשרד או באומנות, כולל:

- טיפקס (correction fluids)

- נוזל טושים (felt-tip marker fluid)

- חומרים לניקוי מכשירים אלקטרוניים (electronic contact cleaners) ודבק (glue).

• **תרסיסי ספריי (aerosol sprays):** מוצרי ארוסול ביתיים, כולל:

- תרסיסי צבע (spray paints)
- תרסיסי שיער או דיאודורנט (hair or deodorant sprays)
- חומרי ארוסול לניקוי מחשבים (aerosol computer cleaning products)
- תרסיסי שמן צמחי לבישול (vegetable oil sprays)

• **גזים (gases):**

נמצאים במוצרים ביתיים או מסחריים, כולל:

- מציתים המכילים גז בוטאן (butane lighters)
- מיכלי פרופן (propane tanks)
- תרסיס קצפות (whipped cream aerosols)

משמשים בהרדמה (מיועדים לגרום למטופלים לאבד את התחושה בזמן ניתוחים), כולל:

- אתיר (ether)
- כלורופורם (chloroform)
- תחמוצת החנקן (Nitrous oxide) - המכונה "גז צחוק". תחמוצת החנקן הוא הגז שנמצא הכי בשימוש לרעה וניתן למצוא אותה במפיצי קצפת ובמוצרים המגבירים את רמות האוקטן במכוניות מרוץ.

• **ניטרטים (nitrites):** בניגוד לרוב הנדיפים האחרים, הפועלים ישירות על מערכת העצבים המרכזית (CNS),

ניטרטים פועלים בעיקר להרחבת כלי הדם ולהרפיית השרירים. בעוד נדיפים אחרים משמשים לשינוי מצב הרוח, ניטרטים משמשים בעיקר כדי להעצים תחושות מיניות.

נמכרים לרוב בבקבוקים קטנים עם תגיות כגון:

- חומרים לניקוי ראשי וידאו
- מפיצי ריח
- חומרים לניקוי עור
- נוזלים ריחניים

חומרים נדיפים הם מגוון מוצרים שניתן לרכוש בקלות ולמצוא בבית או במקום העבודה, כדוגמת תרסיסי צבע, מרקרים, דבקים ונוזלי ניקוי. הם כוללים חומרים מסוכנים בעלי מאפיינים פסיכואקטיביים (משני תודעה) כששואפים אותם.

אנשים בדרך כלל אינם מחשיבים את המוצרים הללו כסמים מכיוון שהם אינם מיועדים לשימוש למטרת השגת 'היי' (high), אך יש המשתמשים בהם למטרה זו. כשמתמשים בחומרים אלה כדי להשיג 'היי', מכנים אותם "חומרים נדיפים". בחומרים נדיפים בעיקר משתמשים ילדים צעירים ובני נוער והם קבוצת החומרים היחידה שבה משתמשים יותר בני נוער צעירים מאשר בני נוער מבוגרים יותר.

למעשה, נדיפים – במיוחד, ממיסים, גזים ותרסיסים - הם לרוב האפשרויות הקלות והראשונות לשימוש לרעה בקרב ילדים צעירים המשתמשים בסמים.

## למה בני נוער משתמשים בחומרים נדיפים?

כמו כל סם אחר כגון קנאביס, סיגריות ואלכוהול, הסיבה העיקרית לכך שבני נוער צורכים חומרים כגון אלה היא חברתית. הצורך של הנערה להרגיש "שייכים" וחלק "מהחברה", מקשה עליהם לסרב בסמים במפגשים חברתיים. כמו כן, הקלות הרבה של השגת החומר, תפיסה מוטעית "שלא מדובר בסמים", הצורך בריגוש, זמן ההשפעה הנתפס כמוגבל ותפיסה מוטעית לגבי מידת הנזק שהם גורמים, כל אלו משפיעים על הבחירה להשתמש בחומרים נדיפים.

## כיצד משתמשים בחומרים נדיפים?

אנשים המשתמשים בחומרים נדיפים נושמים את האדים דרך האף או הפה, בדרך כלל ע"י הסנפה/ הרחה. לאופן השימוש יש כינויים רבים בהתאם לחומר ולכלי שבו משתמשים.

- הסנפה או שאיפת האדים מחומרי הריסוס שהונחו בתוך פלסטיק או שקית / עיתון. למשל, ריקון של מכל או שפורפרת דבק, צבע או כל חומר אחר לתוך שקית ניילון ושאירת החומר הנדיף מהשקית לתוך הריאות.
- הרחה או הסנפת האדים הישר מהמקל, כלי קבול של החומר או שהם מנסים להסתיר את החומר בכלי אחר.
- לרסס ישירות פנימה באף או הפה. כלומר, להתיז חומרים נדיפים ישירות לחלל הפה (תרסיסים) או לשאוף אותם מצינורות הגז, כגון גז מזגנים (נשאף גם מהמזגן עצמו).
- הרחה מסמרטוט ספוג בחומרים נדיפים. כלומר, להספיג פיסת בד או ממחטת נייר בחומר הנדיף (מדללים, דלקים, תרסיסים ועוד) ולשאוף את החומר הנדיף ישירות לפה או לאף.
- שאיפה ישירה מבלונים מלאים עם תחמוצת החנקן (גז צחוק).

למרות שיהיה הנגרם מחומרים נדיפים נמשך מספר דקות בודדות, לרוב אנשים מנסים להאריך את התחושה ע"י שאיפות חוזרות ונשנות במשך כמה שעות- שזהו תרגול מסוכן מאד!

## כיצד חומרים נדיפים משפיעים על המוח?

רוב החומרים הנדיפים משפיעים על מערכת העצבים המרכזית ומאטים את פעילות המוח. ההשפעות לטווח קצר דומות לאלה שהנגרמות מאלכוהול וכוללות:

- עיוות בדיבור
- אובדן קואורדינציה (שליטה בתנועות הגוף)
- אופוריה (תחושת היי)
- סחרחורת

אנשים לעיתים חשים בסחרחורת או חווים הזיות (מראות/תחושות שנראים אמיתיים אך אינם אלא מדומיינים) או דלוזיות (אמונות כוזבות). ככל שחוזרים ומשתמשים בחומרים נדיפים אנשים רבים מרגישים ירידה במודעות העצמית ובשליטה. יש שיקיאו, יחוו תחושת נמנום במשך מספר שעות או יסבלו מכאב ראש שנמשך זמן מה.

בניגוד לסוגים אחרים של חומרים נדיפים, אנשים משתמשים בניטרטים – שלרוב משמשים לטיפול בכאב חזה – כדי להעצים תחושות מיניות הנגרמות כתוצאה מהרחבת והרפיית כלי הדם.

## מהם השפעותיהם הבריאותיות הנוספות של חומרים נדיפים?

ההשפעות לטווח רחוק עקב שימוש בחומרים נדיפים יכולים לכלול:

- נזק לכבד ולכליות
- אובדן שמיעה
- נזק למח העצם
- אובדן קואורדינציה ועווית, פרכוס באיברים (בעקבות נזק עצבי)
- עיכוב בהתפתחות ההתנהגותית (בעקבות בעיות מוחיות)
- נזק מוחי (בעקבות הפסקת זרימת חמצן למוח)

בנוסף לכך, מכיוון שבניטרטים נעשה שימוש לרעה במטרה להעצים ביצועים ותחושות מיניים, הם יכולים להוביל להתנהגות מינית לא בטוחה ולהתנהגויות מסוכנות נוספות. דבר זה מעלה את הסיכון להידבקות ולהפצת מחלות זיהומיות, כדוגמת HIV/אייידס או צהבת.

## האם חומרים נדיפים יכולים לגרום למנת יתר (overdose)?

**אכן**, אדם יכול להיפגע ממנת יתר. מנת יתר מתרחשת כאשר אדם משתמש בכמות גדולה מדי של הסם וסובל מתגובה רעילה שמובילה לתסמינים חמורים ומזיקים ואף למוות.

**תסמינים אלה יכולים לגרום לפרכוסים ולתרדמת. הם אף עלולים לגרום למוות.** חומרים מסיסים רבים ותרסיסי ספריי הם מאד מרוכזים, כלומר מכילים כמות גדולה של כימיקלים שבהם חומרים פעילים רבים. הסנפת המוצרים הללו יכולה לגרום לדום לב תוך מספר דקות. מצב זה, הידוע כ-"מוות פתאומי מהסנפה" (Sudden Sniffing Death), יכול להתרחש גם בקרב אנשים צעירים ובריאים בפעם הראשונה שבה משתמשים בחומר נדיף. שימוש בחומרים נדיפים באמצעות שקית נייר או פלסטיק או במקום סגור עלול לגרום למוות כתוצאה מחנק (כשאי-אפשר לנשום).

## האם חומרים נדיפים יכולים לגרום להתמכרות, שהיא סוג של הפרעת שימוש בחומרים?

למרות שאין זה שכיח, שימוש ממושך בחומרים נדיפים יכול להוביל להתמכרות, שהיא סוג של הפרעת שימוש בחומרים (substance use disorder). הפרעת שימוש בחומרים מתפתחת כאשר שימוש ממושך בסם גורם לתופעות, כדוגמת בעיות בריאותיות ובעיות בעבודה, ביה"ס או בבית. ההפרעה יכולה להיות קלה עד חמורה, כשהביטוי החמור ביותר להפרעה זו היא התמכרות.

אנשים המנסים להפסיק את השימוש בחומרים נדיפים יכולים לסבול מתסמיני גמילה הכוללים:

- בחילות
- אובדן תיאבון
- הזעה
- בעיות שינה
- שינויים במצב הרוח

## כיצד ניתן לזהות שימוש לרעה- שימוש בחומרים נדיפים בשאיפה?

זיהוי והתערבות מוקדמת הן הדרכים הטובות ביותר להפסיק שימוש לרעה בחומרים נדיפים לפני שהוא גורם לתוצאות בריאותיות חמורות. על הורים, מתכנים, רופאי משפחה ומטפלים אחרים להיות ערניים לסימנים הבאים:

- ריחות כימיים כשהוא נושם או על הבגדים.
- צבע או כתמים אחרים על הפנים, הידיים או הבגדים
- הסתרת צבע ריסוס ריק או מיכלים ממיסים, וסמרטוטים או בגדים ספוגים בחומרים כימיים
- מראה שיכור או הופעה לא מסודרת
- דיבור עילג/ לא ברור
- בחילה או אובדן תיאבון
- חוסר תשומת לב, חוסר קואורדינציה, עצבנות ודיכאון.

## הטרנד החדש והמסוכן בקרב בני נוער- גז קצפות:



תופעה חדשה ומדאיגה: מסתבר שבני נוער מצאו טרנד חדש כדי "לתפוס ראש". בני נוער קונים מיכלי גז {תחמוצת החנקן (Nitrous oxide) נקרא גם "גז צחוק"} המשמשים קונדיטורים להכנת קצפת.

הנערים מזרימים את הגז מהמיכלים לבלון ושואפים את תכולתו. אותם מיכלים זמינים וזולים וניתן לרכוש אותם בקלות בקיוסקים וחנויות אפייה. שימוש שכזה מסוכן ויוצר מעין אופוריה, ערפול וטשטוש.

שימוש לא מבוקר בגז הצחוק עלול לגרום נזק חמור למערכת העצבים ולמוח, מכיוון שתחמוצת החנקן תופסת את מקומו של החמצן בדם ואספקת החמצן למוח נפגעת, לעיתים עד כדי מוות.

יש להיזהר מתופעה זו ולזכור כי שהסם ממכלי הקצפת מסוכן ועלול להוביל אפילו למוות בנסיבות מסוימות.

### רגע.. אבל בגז צחוק משתמשים אצל הרופא?

נכון- גז צחוק שניתן אצל הרופא ניתן במינונים נמוכים, מבוקרים ותחת השגחה רפואית. שיטת השימוש במרפאת השיניים היא תמיד בשילוב עם חמצן באחוז גבוה מאחוז החמצן הנמצא באוויר, לכן השיטה בטיחותית מאוד. יש לזכור גם, כי החל מינואר 2006 אסור השימוש בגז צחוק על פי חוק, אלא למטרות רפואיות ותעשייתיות בלבד.

## מה ההורים יכולים לעשות?

- במידה ונתקלים בילד ששואף חומרים נדיפים אסור להבהיל או להלחיץ אותו. מאמץ גופני עלול להיות קטלני עבורו ולכן יש להרגיעו ולעזור לו להתאושש, לאוורר את המקום (אם מדובר במקום סגור), למנוע חנק ולהזעיק את מד"א.
- הורים יקרים- גם אם ילדיכם לא משתמש, מדובר בתופעה מוכרת. לאחרונה חלה עליה בדיווחים על שימוש בקרב בני נוער וייתכן ובנכם או בתכם נחשפו לכך. בררו עמם מה הם יודעים על החומרים האלה; שתפו אותם במידע אודות הסכנות והזכירו להם שהם חשובים, אהובים ויכולים לפנות אליכם במידת הצורך.

- שאלו את ילדכם האם הם מכירים בני נוער שמשתמשים בסמים, מריחים חומרים נדיפים או משתכרים מאלכוהול. חשוב שתביעו את עמדתכם בעניין.
- ציינו שלשתכר, להשתמש בחומרים נדיפים או להשתמש בסמים זו לא דרך ראויה להרגיש שייך או מקובל בעיני החברים. חזקו אותם על היכולת שלהם להתמודד עם לחץ חברתי ולסרב להגיע למצבים שעלולים לסכן אותם.
- שוחחו עמם על העובדה שבגרות נמדדת על פי היכולת לקבל החלטות תוך הפעלת שיקול דעת ולא על פי היכול לטול סיכונים מיותרים.
- עודדו את ילדכם לפנות אליכם בכל שאלה ועניין, גם באמצע הלילה, במידה והם נמצאים במצוקה.
- היו נוכחיים בחייהם, בקרו את מעשיהם במידת הצורך והקפידו להקשיב להם ברגישות ובסבלנות.
- לחברים ולהורים השפעה מכרעת על השימוש בחומרים נדיפים. ילד שגדל בסביבה בה שימוש זה מקובל או לחילופין קיימת עמדה חיובית לשימוש בחומרים אלו, עלול לעשות שימוש לרעה בחומרים אלו.

## סיכום ומסקנות:

- **הגדרה:** למרות שניתן לשאוף חומרים אחרים שבהם נעשה שימוש לרעה, המונח "חומרים נדיפים" מתייחס לחומרים השונים שאנשים משתמשים בהם רק באמצעות שאיפה.
- חומרים נדיפים הם מגוון מוצרים שניתן לרכוש בקלות ולמצוא בבית או במקום העבודה, כדוגמת תרסיסי צבע, מרקרים, דבקים ונוזלי ניקוי. הם כוללים חומרים מסוכנים בעלי מאפיינים פסיכואקטיביים (משני תודעה) כשואפים אותם.
- **דרכי שימוש:** אנשים המשתמשים בחומרים נדיפים נושמים את האדים דרך האף או הפה, בדרך כלל ע"י הסנפה/הרחחה.
- **השפעה:** רוב החומרים הנדיפים משפיעים על מערכת העצבים המרכזית ומאטים את פעילות המוח.
- **ההשפעות לטווח קצר כוללות:** עיוות בדיבור, אובדן קואורדינציה (שליטה בתנועות הגוף), אופוריה (תחושת היל), סחרחורת והזיות.
- **ההשפעות לטווח ארוך כוללות:** נזק לכבד ולכליות, אובדן קואורדינציה ועווית, פרכוס באיברים (בעקבות נזק עצבי), עיכוב בהתפתחות ההתנהגותית (בעקבות בעיות מוחיות) ונזק מוחי.
- **מנת יתר:** אדם יכול להיפגע ממנת יתר. מנת יתר מתרחשת כאשר אדם משתמש בכמות גדולה מדי של הסם וסובל מתגובה רעילה שמובילה לתסמינים חמורים ומזיקים ואף למוות.
- **התמכרות:** למרות שאין זה שכיה, שימוש ממושך בחומרים נדיפים יכול להוביל להתמכרות. אנשים המנסים להפסיק את השימוש בחומרים נדיפים יכולים לסבול מתסמיני גמילה הכוללים: בחילות, אובדן תיאבון, הזעה, בעיות שינה ושינויים במצב הרוח.
- **איך ניתן לזהות?** ניתן לזהות שימוש לרעה-שימוש בחומרים נדיפים בשאיפה: ריחות כימיים כשהוא נושם או על הבגדים; צבע או כתמים אחרים על הפנים, הידיים או הבגדים; הסתרת צבע ריסוס ריק או מיכלים ממיסים, וסמרטוטים או בגדים ספוגים בחומרים כימיים; מראה שיכור או הופעה לא מסודרת; דיבור עילג/ לא ברור; בחילה או אובדן תיאבון; חוסר תשומת לב, חוסר קואורדינציה, עצבנות ודיכאון.
- **תפקיד ההורים:** לחברים ולהורים השפעה מכרעת על השימוש בחומרים נדיפים. ילד שגדל בסביבה בה שימוש זה מקובל או לחילופין קיימת עמדה חיובית לשימוש בחומרים אלו, עלול לעשות שימוש לרעה בחומרים אלו.
- **הורים זכרו, כאשר החוקים ברורים, הוגנים ומועברים בצורה יעילה, ומגובים בהסברים רווי אהבה ואכפתיות, יש סיכוי גבוה יותר שהכללים האלה יכובדו ויבוצעו על ידי בני הנוער.**

## ניתן לפנות בכל שאלה ל:

- הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול:  
✓ קו המידע 1-700-500-508
- משרד הבריאות-המחלקה לטיפול בהתמכרויות:  
✓ טלפון: 02-5080648  
✓ קול הבריאות \*5400
- הרשות לטיפול בהתמכרויות משרד הרווחה:  
✓ טלפון: 02-5085850 ; 02-5085813/4

## מקורות:

אתר המכון הלאומי בארה"ב לשימוש לרעה בסמים- (NIDA) National Institute on Drug Abuse:

National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services:

- [Inhalants DrugFacts ; pdf](#)
- [Inhalants Research Report ; pdf](#)