

גז הצחוק-זה ממש לא צחוק!...

בשנים האחרונות אנו עדים לשימוש לרעה של בני נוער בגז המכונה "גז צחוק", המוכר בציבור גם כ"גז קצפות". ישנן סכנות רבות הכרוכות בשימוש בגז צחוק/קצפות, העלול לגרום לנזק בלתי הפיך למשתמשים בו. שימוש לרעה של בני נוער בגז הצחוק עלול לסכן את בריאותם ולגרום אף למוות פתאומי. על כן, חשוב לדעת מהן הסכנות, ההשלכות וכיצד ההורים יכולים להתמודד עם תופעה זו.

❖ הקדמה

חמצן דו חנקני (Nitrous oxide (N_2O), גז המוכר גם כ"גז צחוק" או גז קצפות הוא חסר צבע. בתחום הרפואה, הוא נמצא בשימוש נרחב כחומר הרדמה בשאיפה, משכך כאבים וחרדה. גז זה משמש גם בתעשיית המזון כחומר עזר לייצור קצפת, ומכאן גם כינויו-גז קצפות, וכמו כן בתעשיית ייצור דלקים. בשנים האחרונות, שימוש לרעה ב- N_2O בשעות הפנאי הפך נפוץ יותר ויותר, במיוחד בקרב צעירים ומתבגרים, שלרבים מהם אין מודעות לתופעות הלוואי האפשריות הקשורות לשימוש בגז זה. שימוש לרעה ב- N_2O יכול לפגוע במספר מערכות, במיוחד למערכת העצבים. שימוש לאורך זמן ללא טיפול עלול להוביל בסופו של דבר לנזק נוירולוגי בלתי הפיך.



הגז חסר צבע ומסווג כחומר הרדמה דיסוציאטיבי ונמצא כמייצר ניתוק הנפש מהגוף (תחושת ריחוף), תפיסות מעוותות- ובמקרים נדירים הזיות ראייה. הגז נשאף בדרך כלל על ידי פריקת מיכלים המכילים את הגז לתוך חפץ אחר, כגון בלון, או ישירות לתוך הפה. שאיפת הגז מייצרת פרץ מהיר של אופוריה ותחושת ריחוף או ריגוש לפרק זמן קצר.

השימוש בגז צחוק נהיה מקובל בקרב נוער וצעירים בגלל שהוא חוקי, זול וזמין. ישנן סכנות רבות הכרוכות בשימוש בגז זה, העלול לגרום לנזק בלתי הפיך למשתמשים בו. אין רמה בטוחה של שימוש וזה עלול להיות עם סיכונים ואף למוות. על כן, חשוב לדעת מהן הסכנות, ההשלכות ובעיקר דרכי המניעה לשימוש בסם זה.

❖ גז הצחוק- קצת היסטוריה

הגז N_2O - חמצן דו-חנקני (Nitrous oxide), התגלה לראשונה בשנת 1772 על ידי הכימאי ג'וזף פריסטלי (Joseph Priestley). הכימאי האמפרי דייווי (Humphrey Davy), היה הראשון שהציע את N_2O כמשכך כאבים, ואף תיאר את יכולתו לייצר "ריגוש מענג במיוחד" ו"צחוק", ובכך טבע את המונח 'גז צחוק' ל- N_2O . רק בשנת 1844 דיווח הוראס וולס (Horace wells), רופא שיניים אמריקאי, על השימוש הרפואי בו כחומר הרדמה (בשאיפה) לעקירת שיניים (Xiang et al., 2021).

❖ מהם השימושים העיקריים ל- N_2O ?

חמצן דו חנקני (N_2O) הוא גז אשר מוכר בציבור גם כ"גז קצפת" או "גז צחוק". הגז נמצא בשימוש נרחב בתעשיית המזון (כחומר עזר בתרסיסים שונים, במיוחד בקצפת), בתעשיית הרכב (בתור מאיץ דלק המעלה את הספק המנוע) ובעולם הרפואה (לצרכי שיכוך כאב וחרדה, בפרט ברפואת שיניים ובחדרי לידה-במהלך הצירים ובמקרי חירום כדי להקל על חרדה). ישנן עדויות רפואיות שהגז יעיל אף לטיפול בדיכאון.

בשל יכולתו לעורר אופוריה (euphoria), השפעות מרגיעות ותכונות הזייתיות, השימוש בגז N_2O לצרכי פנאי הפך לפופולארי יותר ויותר בעשורים האחרונים, במיוחד במסיבות ופסטיבלים, כפי שמדווח שוב ושוב על ידי כלי תקשורת מקומיים ובינלאומיים.

N_2O פועל מהר מאוד ומייצר השפעות פיזיולוגיות (כגון משכך כאבים, אופוריה והזיה) תוך שניות לאחר השאיפה. ההשפעות מגיעות לשיא לאחר כדקה אחת ונעלמים תוך דקות ללא אפקט הנגאובר, והמשתמשים יכולים לחזור לתפקוד תקין תוך זמן קצר לאחר השאיפה. מאפיינים אלה מעניקים עדיפות ל- N_2O על פני סמים אחרים והופכים את N_2O לחומר אידיאלי עבור אנשים המחפשים אחר שְׁפָרוֹן מהיר (כגון אופוריה- הכוללת תחושות אושר, הנאה, התרגשות והתלהבות גבוהות מאוד). עם זאת, משתמשים רבים עלולים לשאוף מספר פעמים בתוך כמה שעות מבלי להבין כי למינונים גדולים או לשימוש לטווח ארוך עלולים להיות השלכות שליליות (Xiang et al., 2021).

כיום, מיכלים המסייעים ביצירת קצפת, הם המקור העיקרי לשימוש ב- N_2O לצרכי בידור ופנאי (Xiang et al., 2021). החומר בדרך כלל נמכר למשתמש במכלי מתכת קטנים המכילים את הגז בצורתו הדחוסה. לעיתים המשתמשים שואפים את תכולת הגז ישירות ממכל המתכת, או באמצעות העברתו לבלונים ושואפים את הגז מהבלון. בחלק מהמקרים, הסם מסופק במכלים גדולים ונשאף באמצעות מסיכה רפואית.

השימוש במכלי המתכת הדחוסים משחרר את הגז בעוצמה, ועשוי לגרום לכוויות באף, בפה, ובלוע¹.

❖ אפידמיולוגיה²

ל- N_2O מעמד חוקי ברוב המדינות, וניתן בקלות להשיג את הגז דרך האינטרנט, בחנויות הסעדה או במועדונים במחיר נמוך, מה שעשוי להיות אחת הסיבות העיקריות לשכיחות הגבוהה שלו. בסקירה שיטתית ומטה אנליזה (Oussalah et al., 2019) על אנשים שנחשפו ל- N_2O , דווח כי כמעט 75% מאלה שנחשפו באופן קבוע ל- N_2O , היו משתמשים לצרכי פנאי. נכון להיום, מספר הולך וגדל של מיכלי N_2O ריקים מושלכים בצדי הדרך, גני שעשועים ופארקים. שימוש לרעה של N_2O , במיוחד בקרב מבוגרים צעירים ומתבגרים, דורש תשומת לב מיוחדת ברחבי העולם.

לפי הסקר הלאומי לשנת 2020 לשימוש בסמים ובריאות בארצות הברית National Surveys on Drug Use and Health (NSDUH), עולה כי השכיחות לשימוש ב- N_2O אי פעם (Use in Lifetime) בקרב גילאי 12+ (4.7%), גילאי 12-17 (0.5%), גילאי 18+ (5.1%), גילאי 18-25 (3.1%), גילאי 26+ (5.4%). בסקר הסמים העולמי (GDS) Global Drug Survey הכולל יותר מ-30 מדינות, נמצא שבשנת 2021 בקרב האוכלוסייה הכללית, כ-10% עשו שימוש ב- N_2O בשנה האחרונה, לעומת 7% בשנת 2015. והוא נכלל בעשרת הסמים הנפוצים ביותר לשימוש³.

שימוש לרעה ב- N_2O בקרב מתבגרים ומבוגרים צעירים מהווה כיום דאגה גוברת לבריאות הציבור. ישנו קושי לנטר את כמות המשתמשים שנוזקו לטיפול בעקבות השימוש בו. בהתחשב בכך שאנשים רבים אינם ניגשים לבית החולים לקבלת סיוע וטיפול רפואי, המשתמשים המדווחים בספרות הם רק "קצה הקרחון". כמו בכל החומרים שנעשה בהם שימוש לרעה, קשה לכמת במדויק את היקף השימוש לרעה ב- N_2O , ובדרך כלל קיימת הערכת חסר ואף זלזול בהתייחסות להשפעותיו כסם.

¹ משרד הבריאות- חמצן דו חנקני: "גז קצפת" (גז צחוק)

² (Xiang et al., 2021)

³ בישראל, אין נתונים אפידמיולוגיים עדכניים לשימוש בגז N_2O בקרב האוכלוסייה.

❖ האפנה החדשה והמסוכנת בקרב בני נוער- גז קצפות:

בשנה האחרונה "גז הקצפות", הפך ללהיט מסוכן בקרב בני נוער וצעירים בישראל. השיטה פשוטה: הנערים מזרימים את הגז מהמכלים לבלון ושואפים את תכולתו. אותם מכלים זמינים וזולים וניתן לרכוש אותם בקלות בחנויות.

את הגז שמשמש להכנת קצפת אפשר להשיג בכל מקום. החל מהמכולת השכונתית, דרך רשתות המזון הגדולים ועד אתרי אינטרנט תמורת שקלים בודדים. החומר בדרך כלל נמכר למשתמש במכלי מתכת קטנים, המכילים את הגז בצורתו החדושה. לעיתים המשתמשים שואפים את תכולת הגז ישירות ממכל המתכת, או באמצעות העברתו לבלונים.

שימוש שכזה מסוכן ויוצר מעין אופוריה, ערפול וטשטוש. על כן, יש להיזהר ולזכור כי הגז ממכלי הקצפת מסוכן ועלול להוביל אפילו למוות בנסיבות מסוימות.

❖ מהן השפעותיו של חמצן דו חנקני (N_2O) גז אשר מוכר בציבור גם כ"גז קצפת" או "גז צחוק"?⁴

על אף שמו הידיוטי כאוורה, וההשפעות הנעימות, חשוב לדעת שמדובר בחומר ששימוש בו עלול לסכן את בריאות וחי המשתמשים בו. שימוש בגז עשוי להביא לצניחה מהירה בלחץ הדם, שיכולה לגרום לעילפון ולפגיעה בלב ולהביא אף להתקפי לב ולמוות פתאומי.

▪ צריכה חד פעמית

טווח השפעות הלוואי של צריכת מנה של "גז קצפת" הוא רחב וכולל תופעות כגון: אופוריה, איבוד תחושה בגוף, צחוק בלתי נשלט, פגיעה בהכרה, איבוד קואורדינציה, טשטוש ראייה, סחרחורת, איבוד זיכרון, וצפופים באוזניים. שימוש בגז עשוי להוביל גם להתנהגות מסכנת, בהיבטים חברתיים, בריאותיים, ומיניים (למשל, נהיגה מסוכנת, או התייבשות בעת ריקוד). התנהגות מסכנת זו עשויה להתעצם בנוכחות של גורמים נוספים בסביבה, כגון סמים ואלכוהול.

▪ צריכה מרובה

כאשר מדובר בשימוש תכוף, החומר הוא רעיל מאוד למערכת העצבים ולמערכת החיסונית. הגז עשוי לדכא את יצור מח העצם ואת יכולת ההתחדשות של מערכת העצבים. בשימוש תכוף ולמשך תקופה ארוכה, ייתכן נזק מוחי, הופעת פרכוסים, קושי בעשיית צרכים, התפתחות תלות בחומר, והופעתן של מחלות פסיכוטיות כרוניות.

חשוב לציין שבשימוש לרעה לא ניתן לשלוט למעשה על המינון של "גז קצפת", ולכן אין ממש "מנה בטוחה" לסם זה. סימני ההרעלה מ"גז קצפת" מגוונים מאוד, וכוללים דופק מואץ, קושי נשימתי, שיעול ותחושת חנק, פסיכוזה, ואיבוד הכרה.

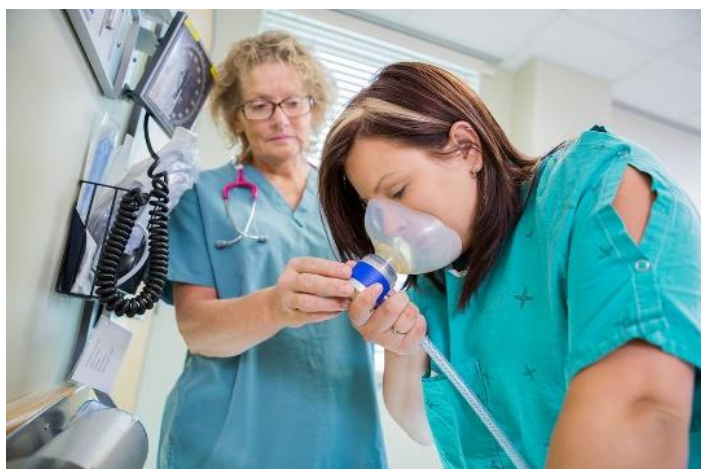
⁴ משרד הבריאות- חמצן דו חנקני: "גז קצפת" (גז צחוק)

■ השפעות השימוש ב N_2O בקרב חולים שפיתחו רעילות עקב שימוש בגז⁵

מטה אנליזה (Oussalah et al. 2019) שבחנה את השפעות השימוש ב N_2O בקרב חולים שפיתחו רעילות עקב שימוש בגז, הדגישה את תופעות הלוואי הפוטנציאליות הקשורות לשימוש ב N_2O . בקרב החולים שפיתחו רעילות הקשורה ל N_2O , **נצפו הפרעות נוירולוגיות או מטבולוגיות כמעט בכל החולים (96%)**. כמו כן, **חל מחסור בוויטמין B12 בכ-75% מהחולים** (הגז עלול להפחית את הספיגה של ויטמין B12).

עוד עולה שכמעט 75% מהמטופלים שנחשפו באופן קבוע ל N_2O היו משתמשים לצרכי פנאי וכי השימוש בגז הולך וגובר בעיקר בקרב צעירים. נתונים אלו מדגישים את העובדה שהשימוש לצרכי פנאי ב- N_2 מהווה בעיה משמעותית בבריאות הציבור. על כן יש צורך בקמפינים להגברת המודעות בקרב אוכלוסיות בסיכון גבוה, במיוחד עבור בני 16-24. הקהילה הרפואית, במיוחד רופאי חדרי מיון, רופאים מרדמים ומנתחים צריכים להיות מודעים לחשיפה הגוברת ל- N_2O לצרכי פנאי בקרב האוכלוסייה הכללית. לסיכום, מטה-אנליזה זו מצביעה על הקשר בין חשיפה ל- N_2O עם בעיות נוירולוגיות חמורות וביטויים המטבולוגיים ומחסור בוויטמין B12. ממצאים אלו מובילים לצורך בהעלאת המודעות הדחופה של הקהילה הרפואית לגבי הסיכון לחשיפה ל- N_2O ובמיוחד לשימוש שנעשה לצרכי פנאי בקרב צעירים.

❖ רגע, אבל בגז צחוק משתמשים אצל הרופא?



חמצן דו חנקני (N_2O) (גז הצחוק) נמצא בשימוש נרחב בעולם הרפואה לצרכי שיכון כאב והרדמה, בפרט ברפואת שיניים ובחדרי לידה-במהלך הצירים ובמקרי חירום כדי להקל על חרדה.

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 מאוד⁷.

האנשים אשר שואפים את הגז על דעת עצמם, אינם חשים בקוצר נשימה כתוצאה מהמחסור בחמצן, כי מנגנון הבקרה של הנשימה בגוף מבוסס על חיישנים הרגישים לרמת הפחמן-הדו-חמצני בדם, ולא לרמת החמצן בדם. לכן אנשים אלו יכולים להגיע למצבי עילפון וחוסר הכרה כתוצאה ממחסור בחמצן.

שאיפה לא מבוקרת של גז צחוק יכולה לגרום לחוסר בחמצן כתוצאה מכך לפגיעה במוח. לכן השימוש הרפואי בגז על ידי רופאי השיניים, למשל, ניתן תמיד כתערובת עם חמצן⁸.

⁵ (Oussalah et al. 2019).

⁶ מחסור בוויטמין B12 עלול לגרום לאנמיה, לפגיעה בעצבים, לדיכאון ולהפרעות בזיכרון ובהתפתחות (הערת עורך)

⁷ במרפאות שיניים משתמשים במינונים שהם עד 50%. במיכלי הגז האלה, כמות החנקן היא בעצם 99.9%, כלומר לא מכילים חמצן בכלל (הערת עורך)

⁸ גז הצחוק - Nitrous Oxide - המרכז לטכנולוגיה חינוכית

❖ מהן הסיבות לשימוש בגז צחוק בקרב נוער וצעירים?

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

סקר שבחן מהן הסיבות לשימוש דווקא בחמצן דו חנקני (N_2O) (גז הצחוק/גז קצפות) בקרב נוער וצעירים בהולנד ([Nabben, 2021](#)), מצא שהסיבות לשימוש כוללות הימנעות משעמום, הצורך להירגע, הפחתת מתח והפסקת מחשבות שליליות כפייתיות. כמו כן הנשאלים דיווחו שלעבוד, ללמוד, לשמר חברויות ולשקר להורים הם גורמים מלחצים- N_2O יכול לספק נוחות באמצעות הרפיה והקלה זמנית ונראה שהוא מציע להם את ההפוגה היחידה לגורמי הלחץ.

אחד מהמשתתפים (גבר, בן 19) אמר: "הייתי כל כך עסוק במחשבות בראש, שיכולתי להירגע רק עם 'בלונים' במהלך סוף השבוע". אחרים מזכירים ריקנות, בדידות, דיכאון, אפליה, קונפליקטים עם חברים או הורים, אובדן של הכרה והערכה, חוסר יכולת לבטא רגשות ופחד מכישלון. משתתפת נוספת (אישה בת 19) סיפרה שאמנם 'הבלונים' נתנו לה הרגשת שמחה בהתחלה, אבל לאט לאט היא הבינה שזו בריחה מבעיות.

חלק ממשתתפי הסקר דיווחו כי חלה עלייה בשימוש בתקופות החגים ומשבר ה-COVID-19. זה "זמן מסוכן", הם אמרו, כי אנשים לא יודעים מה מצבם, כמה זמן ייקח עד שהם יוכלו לחזור לבית הספר, לעשות ספורט ולצאת לחופשות. בתוך כך נמצאת ההתמודדות עם שעמום. כמו כן, הם ציינו יתרון אחד בשימוש, והוא שההורים לא שמים לב. "הם לא רואים את זה בד, זה לא מריח כמו אלכוהול או טבק. גם המורים לא מבחינים בתלמידים המשתמשים. אף אחד לא שם לב. וזה למה זה כל כך מסוכן..."

בשימוש בסמים בקרב צעירים, לרוב הצעירים חווים קונפליקט פנימי ומתוך כבוד מסוים להורים שלהם, הם מתחילים להרגיש יותר אשמה. לכן, צעירים המשתמשים בסמים מעדיפים לעשות זאת מחוץ לאזור מגוריהם/ השכונה כדי להימנע מרכילות ופיקוח חברתי. הם חייבים כל הזמן להמציא תירוצים וטריקים כדי להסתיר את השימוש שלהם באלכוהול, קנאביס או חומרים אחרים (ריח, התנהגות, להיות תחת השפעה וכו'). ככזה, N_2O מספק אליבי אידיאלי: הגז חסר ריח, וההשפעה לעיתים אינה ניתנת לזיהוי לעולם החיצון ולהורים. חלקם אפילו חושבים שזה 'אוויר', ועל כן החומר לא נשמר ונאגר בגוף.

עוד עולה כי השימוש ב- N_2O התגבר במיוחד בקרב צעירים, בגלל המחיר הנמוך שלו, הצטיירותו כבטיחותי לכאורה, זמינותו והנגישות שלו ומעמדו החוקי.

לבסוף, סוגיה נוספת שעלתה בסקר היא תפיסת המסוכנות בשימוש שכח ב- N_2O ועד כמה זה משפיע על רמת השימוש. בתחילה, המשיבים לא סיווגו את ה- N_2O כחומר מסוכן בגלל אופיו ה"תמים", והיותו מוצע בכל מקום. יתרה מכך, קבוצה זו של משתמשים לא הרגישה צורך לשאול את עצמם ולשתף את הידע שלהם על ההשפעות, המינונים והסיכונים הפוטנציאליים לבריאות.

❖ באו נעשה קצת סדר... מהם "חומרים נדיפים"? מה החומר המצוי בגז הקצפת?

למרות שהורים רבים מודאגים ובצדק מסמים לא חוקיים כגון מריחואנה, קוקאין ו-LSD, הם לעיתים קרובות מתעלמים מהסכנות הנשקפות לילדיהם ממוצרים ביתיים המכילים ממיסים, נדיפים או תרסיסים. מוצרים כמו דבקים, מסיר לק, נוזל מצתים, 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 מבלי להיות מודעים לכך ששאיפת חומרים נדיפים, אפילו פעם אחת, יכולה להיות בעלת השלכות בריאותיות 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 וקֶבֶד.

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. אנשים בדרך כלל אינם מחשיבים את המוצרים הללו כסמים בשל השימוש היומיומי והלגיטימי בהם, והם אינם נתפסים ומתוייגים כחומרים המיועדים למטרת השגת 'היי' (high), אך יש המשתמשים בהם למטרה זו.

למעשה, נדיפים – במיוחד, ממיסים, גזים ותרסיסים - הם לרוב האפשרויות הקלות והראשונות לשימוש לרעה בקרב נוער.

מה ההורים יכולים לעשות?

- הורים יקרים - גם אם ילדיכם לא משתמש בחומרים נדיפים, 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 בגז צחוק, מריחים חומרים נדיפים או משתכרים מאלכוהול. חשוב שתביעו את עמדתכם בעניין.
- ציינו שלהשתכר, 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 וענין, גם באמצע הלילה, במידה והם נמצאים במצוקה.
- היו נוכחים בחייהם, בקרו את מעשיהם במידת הצורך והקפידו להקשיב להם ברגישות ובסבלנות.
- במידה וידוע לכם על שימוש של ילדיכם בכל סוג סם **פנו לאיש מקצוע להתייעצות**.
- במידה ונתקלים בילד ששואף חומרים נדיפים יש להזעיק את מגן דוד אדום אסור להבהיל או להלחיץ אותו. יש להרגיעו ולעזור לו להתאושש, לאוורר את המקום (אם מדובר במקום סגור), למנוע חנק עד להגעת הסיוע הרפואי.
- זכרו, 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.

מתוך מצגת - אז חשבתם שבלון גז משמש רק למכשיר קצפת? כתבו: אורית שפירו, מנהלת תחום בכירה וסוזן בן עזרא, מנהלת תחום פיתוח, טיפול ושיקום - הרשות הלאומית לביטחון קהילתי.

ניתן לפנות בכל שאלה ל:

- הרשות הלאומית לביטחון קהילתי:

✓ קו המידע 1-700-500-508

- משרד הבריאות - המחלקה לטיפול בהתמכרויות:

✓ טלפון: 02-5080648

✓ קול הבריאות 5400*

- השרות לטיפול בהתמכרויות משרד הרווחה:

✓ טלפון: 02-5085850 ; 02-5085813/4

❖ סיכום ומסקנות

- חמצן דו חנקני (N_2O) גז אשר מוכר בציבור גם כ"גז קצפת" או "גז צחוק" הינו בעל שימושים לגיטימיים ברפואה או בתעשייה, אך הוא משמש גם כסם מסיבות פופולרי, בשל תחושת שלווה, רוגע ואופוריה שנוצרות עם שאיפתו. במינונים גבוהים הגז נקשר להופעתן של הזיות חזקות. צורכים אותו בעיקר צעירים ובני נוער במסיבות, במועדונים ובפארקים. שימוש ניכר נעשה בו במיוחד במסיבות טבע ובפסטיבלים הגדולים.

- החומר בדרך כלל נמכר למשתמש במכלי מתכת קטנים המכילים את הגז בצורתו החדושה.

לעיתים המשתמשים שואפים את תכולת הגז ישירות ממכל המתכת, או באמצעות העברתו לבלונים ושואפים את הגז מהבלון. בחלק מהמקרים, הסם מסופק במכלים גדולים ונשאף באמצעות מסיכה רפואית. השימוש במכלי המתכת החדושים משחרר את הגז בעוצמה, ועשוי לגרום לכוויות באף, בפה, ובלוע.

- שימוש ב- N_2O לצרכי פנאי, במיוחד על ידי מתבגרים ומבוגרים צעירים, נהיה נפוץ יותר ויותר במדינות רבות, והפך לבעיה של ממש בבריאות הציבור.

- שימוש לרעה ב- N_2O יכול להוביל לנזק רב-מערכתי, במיוחד לפגיעה במערכת העצבים.

- 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.

- 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.



אז חשבתם שבלון גז משמש רק למכשיר קצפת? מסתבר שלא! ישנם בני נוער העושים בו שימוש מסוכן ביותר

הורים יקרים. פרוספקט זה נועד ליידע אתכם בתופעה מסוכנת לה אנו עדים בזמן האחרון של שימוש גובר בחומר נדף המצוי בתוך גז הקצפת.

מה ההשפעות של החומר?
החומר הנדף הנקרא "גז צחוק" - חמצן דו חנקני, הוא המצוי בגז הקצפת. ידוע כפוגע גם במוח וגם כגורם לפגיעה חשנית במערכת העצבים ההיקפית. גורם לחוסר תחושה, ואף לאנמיה, חלק מהנזק אף בלתי הפיך.

טוב, אבל הילד שלי רק ביתה ח' , זה בכלל לא קשור אליו...
השימוש בחומרים הללו מתחיל בדרך כלל בגיל צעיר, יתכן אפילו סביב גיל 12!

מה אנחנו ההורים יכולים לעשות?
שאלו את ילדכם האם הם מכירים בני נוער שמשתמשים בגז קצפת. חשוב שתביעו את עמדתכם בעניין.
שימו לב האם יש רכישות של מכלי הגז באינטרנט.
ציטו של השתמש בגז קצפת או בכל חומר פסיכואקטיבי אחר (סמים) (או אלכוהול), זו לא דרך ראויה להרגיש שייך או מקובל בעיני החברים. חזקו אותם על יכולתם 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 היכולת לטול סיכונים מיותרים.
גם אם ילדיכם אינם משתמשים, ברו עמם מה הם יודעים על החומרים הללו: שתפו אותם במידע אודות הסכנות והזכירו להם שהם חשובים, אהובים ויכולים לפנות אליכם במידת הצורך, גם באמצע הלילה.
במידה ידוע לכם על שימוש של ילדיכם בכל סוג סם פס לאיש מקצוע להתייעצות במידה ונתקלים בילד ששואף חומרים נדיפים יש להזהק את מד"א. אסור להבהיל או להלחיץ אותו. יש להרגיע ולעזור לו להתאושש, לאסור את המקום (אם מדובר במקום סגור), למנוע חנק עד להגעת הסיוע הרפואי.

לשטח חברים לכל ישראל
המנהלים היישוביים, ורשות הרשות למאבק באלימות, בסמים ואלכוהול
קו המידע של הרשות למאבק באלימות, בסמים ואלכוהול 1-700-500-508

❖ מקורות

חמצן דו חנקני: "גז קצפת" (גז צחוק) אתר משרד הבריאות.

[Oussalah, A., Julien, M., Levy, J., Hajjar, O., Franczak, C., Stephan, C., ... & Guéant, J. L. \(2019\). Global burden related to nitrous oxide exposure in medical and recreational settings: a systematic review and individual patient data meta-analysis. *Journal of clinical medicine*, 8\(4\), 551.](#)

[Nabben, T., Weijs, J., & van Amsterdam, J. \(2021\). Problematic use of nitrous oxide by young Moroccan–Dutch adults. *International journal of environmental research and public health*, 18\(11\), 5574.](#)

[Xiang, Y., Li, L., Ma, X., Li, S., Xue, Y., Yan, P., ... & Wu, J. \(2021\). Recreational nitrous oxide abuse: prevalence, neurotoxicity, and treatment. *Neurotoxicity Research*, 39\(3\), 975-985.](#)