

## KA REIKIA ŽINOTI APIE ELEKTRONINES CIGARETES?

Elektroninių cigarečių kvapiosios medžiagos yra patrauklios jaunimui, nes **slopina** žalingo poveikio suvokimą ir **stiprina** norą išmėginti tokius gaminius, todėl vis daugiau valstybių uždraudžia elektroninėms cigaretėms skirtas kvapiąsias medžiagas.

### E. CIGARETĖS KELIA PAVOJŲ SVEIKATAI

Elektroninės cigaretės rinkoje atsirado prieš dešimtmetį ir ilgalaikis jų vartojimo poveikis sveikatai nėra galutinai ištirtas. El. cigaretės siejamos su didesne paauglių rizika ateityje rūkyti klasikinės cigaretės. Esant dabartiniam rūkymo paplitimui, manoma, kad 5,6 mln. JAV gyventojų, jaunesnių nei 18 metų, per anksti mirs nuo rūkymo sukeltų ligų. E. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjęs vartoti e. cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai ***jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai.*** E. cigarečių vartotojai skundžiasi ***pakilusiu kraujo spaudimu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausumu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų.*** Tyrimų duomenimis, užtenka parūkyti e. cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Nors tai gana naujas produktas, bet užsienio šalyse jau užfiksuota nemažai e. cigarečių sukeltų mirtinų plaučių pažeidimų. Augančiam organizmui nikotinas ir konkerogeninės medžiagos daro negrįžtamą žalą. Nikotino poveikis turi žalingą poveikį vaikų ir paauglių smegenims, įskaitant **pažintinius gebėjimus, bei raidą.**

Atlikti tyrimai rodo, kad el. cigarečių degimo metu išsiskiria medžiagų, kurių kiekiai atitinka identiškų junginių kiekį tabako cigaretėse. Elektroninių cigarečių poveikis plaučių ląstelėms yra toks pats žalingas, kaip ir tradicinių cigarečių rūkymas. Ir tradicinės, ir elektroninės cigaretės daro įtaką mitochondrijų funkcijai, kurių sutrikimai sukelia kvėpavimo takų uždegimą ir plaučių vėžį.

**Vienintelis asmens sveikatai naudingas pasirinkimas yra visai nerūkyti.**

### PAVOJAI NE TIK SKYSTYJE, BET IR GARUOSE

E. cigarečių garai skiriasi nuo įprastoms cigaretėms būdingų dūmų, juose nėra dervų. Bet kaip ir cigarečių dūmuose, e. cigarečių garuose yra kietųjų dalelių.

E. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių. Pagal Tarptautinę vėžio tyrimų agentūrą, nikelis yra klasifikuojamas kaip **I klasės kancerogenas žmonėms.** Nikelis taip pat siejamas su lėtiniu bronchitu, sumažėjusia plaučių funkcija ir plaučių vėžiu.

*Su e. cigarečių vartojimu yra siejami ir įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant e. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Taip pat galimi e. cigarečių gedimai, kuomet įkaitusi e. cigaretės dalis gali sprogti ir sukelti rimtus nudegimus.*

## ➔ PERDOZAVIMO GRĖSMĖ

Perdozavimo rizika vartojant e. cigaretas didesnė negu rūkant paprastas, nes ant e. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis ne visada būna tikslus. Be to, paaugliai į tokias nuorodas paprastai nekreipia dėmesio. JAV apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, 2013-2020 m. šioje šalyje buvo užfiksuoti 27 tūkst. e. cigarečių sukelti apsinuodijimai. 2010-2018 m. 2 iš 3 apsinuodijusių buvo vaikai iki 5 m. amžiaus. Suaugusiems nuryti 50 mg nikotino yra mirtina dozė, o vaikų gyvybei pavojų gali sukelti vos 6 mg nuryto nikotino. Pavyzdžiui, vaikui, sveriančiam 30 kg ir nurijusiam 24 mg nikotino gresia didelis ūminio ar net mirtino apsinuodijimo nikotinu pavojus.

## ➔ NARKOTINĖS MEDŽIAGOS E. CIGARETĖSE

E. cigarečių skystyje gali būti kanapių veikliųjų medžiagų: tetrahidrokanabinolio (THC – apsvaigimą sukeliančios kanapių veikliosios medžiagos), kanabidiolio (CBD), taip pat sintetinių kanabinoidų. Jaunimas ne tik užsienyje, bet ir Lietuvoje išbando vartoti THC turintį e. cigarečių skystį, kurio įsigyja nelegalioje rinkoje.

Vartojant e. cigaretas su skysčiais, kuriuose yra THC, veikliosios medžiagos smegenis paveikia greičiau ir vartotojas greičiau pajaučia jų poveikį nei rūkant kanapių suktines, todėl kanapių vartotojai kartais renkasi vartoti būtent e. cigaretas su THC. Reguliarus e. cigarečių, kuriuose yra THC, vartojimas sukelia ilgalaikes pasekmes sveikatai dėl kenksmingo poveikio centrinei nervų sistemai, sukelia priklausomybę, neurokognityvinius sutrikimus, didina psichozės riziką, širdies bei kraujagyslių ligų tikimybę. Ankstyvas, reguliarus ir ilgalaikis kanapių vartojimas yra susijęs su **mažesniu smegenų pilkosios medžiagos kiekiu, kognityviniais sutrikimais**. Kanapių vartojimas e. cigaretėse gali būti žymiai pavojingesnis nei kitos kanapių vartojimo formos. Vartojant e. cigaretas su skysčiais, kurių sudėtyje yra THC ir kitų narkotinių medžiagų taip pat kyla apsinuodijimo pavojus, ypač, jei specialiai ar netyčia nuryjama e. cigaretėse esančių skysčių.

## ➔ PAGALBA MESTI/METANT RŪKYTI – [www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt)

## ➔ DAUGIAU INFORMACIJOS, PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ IR ĮVAIRIŲ MITŲ PAAIŠKINIMŲ RASITE:

[www.askritiskas.lt](http://www.askritiskas.lt);

[www.kaveikiavaikai.lt](http://www.kaveikiavaikai.lt)

MITAS: El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai.

MITAS: Vaikams galima vartoti el. cigaretas.

MITAS: Vartoti el. cigaretas yra saugu.

MITAS: Tabako kompanijos susimokė prieš el. cigaretas.

MITAS: El. cigaretės nesukelia priklausomybės.

MITAS: El. cigaretės nepavojingos aplinkiniams.

MITAS: El. cigaretas galima rūkyti be paliovos.

MITAS: El. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti.

Pagal [www.ntakd.lrv.lt](http://www.ntakd.lrv.lt) informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė. +37067684266; [skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt](mailto:skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS