

MITAI APIE EL. CIGARETES

MITAS # 1

El. cigaretēs nekelia
pavojaus sveikatai

MITAS # 2

Vartoti el. cigarettes
yra saugu

MITAS # 3

El. cigaretēs
nesukelia
priklausomybės

MITAS # 4

El. cigaretēs nėra
pavojingos
aplinkiniams

MITAS # 5

El. cigarettes galima
rūkyti be paliovos

MITAS # 6

El. cigaretēs – puiki
pagalba metantiems
rūkyti

FAKTAI APIE EL. CIGARETES

FAKTAS: EL. CIGAREČIŲ SKYSTYJE RANDAMA KENKSMINGŲ MEDŽIAGŲ, PVZ., SIDABRO, GELEŽIES, ALIUMINIO, SILIKATO, ALAVO, CHROMO BEI NIKELIO DALELIŲ. TYRIMAI ATSKLEIDŽIA, KAD EL. CIGAREČIŲ VARTOTOJAI SKUNDŽIASI NET 12 ORGANŲ SISTEMŲ SUTRIKIMŲ SIMPTOMAIS: PAKILUSIU KRAUJOSPŪDŽIU, GALVOS SKAUSMU IR SVAIGIMU, NEMIGA, NERIMU, DREBULIU, NUOVARGIU, BURNOS IR GERKLĖS GLEIVINĖS SUDIRGINIMU, KRŪTINĖS SKAUSMAIS IR SPAUDIMU, SAUSU KOSULIU, PASUNKĖJUSIU KVĖPAVIMU, ČIAUDULIU, RAUMENŲ IR SĄNARIŲ SKAUSMU, SUTRIKUSIU VIRŠKINIMU, IŠSAUSĖJUSIA ODA IR DAR BEGALE KITŲ NEMALONIŲ SIMPTOMŲ, KURIE NORS IR BŪTI NE RYŠKŪS, BET ĮSPĖJA APIE GALIMUS RIMTESNIUS SVEIKATOS SUTRIKIMUS.

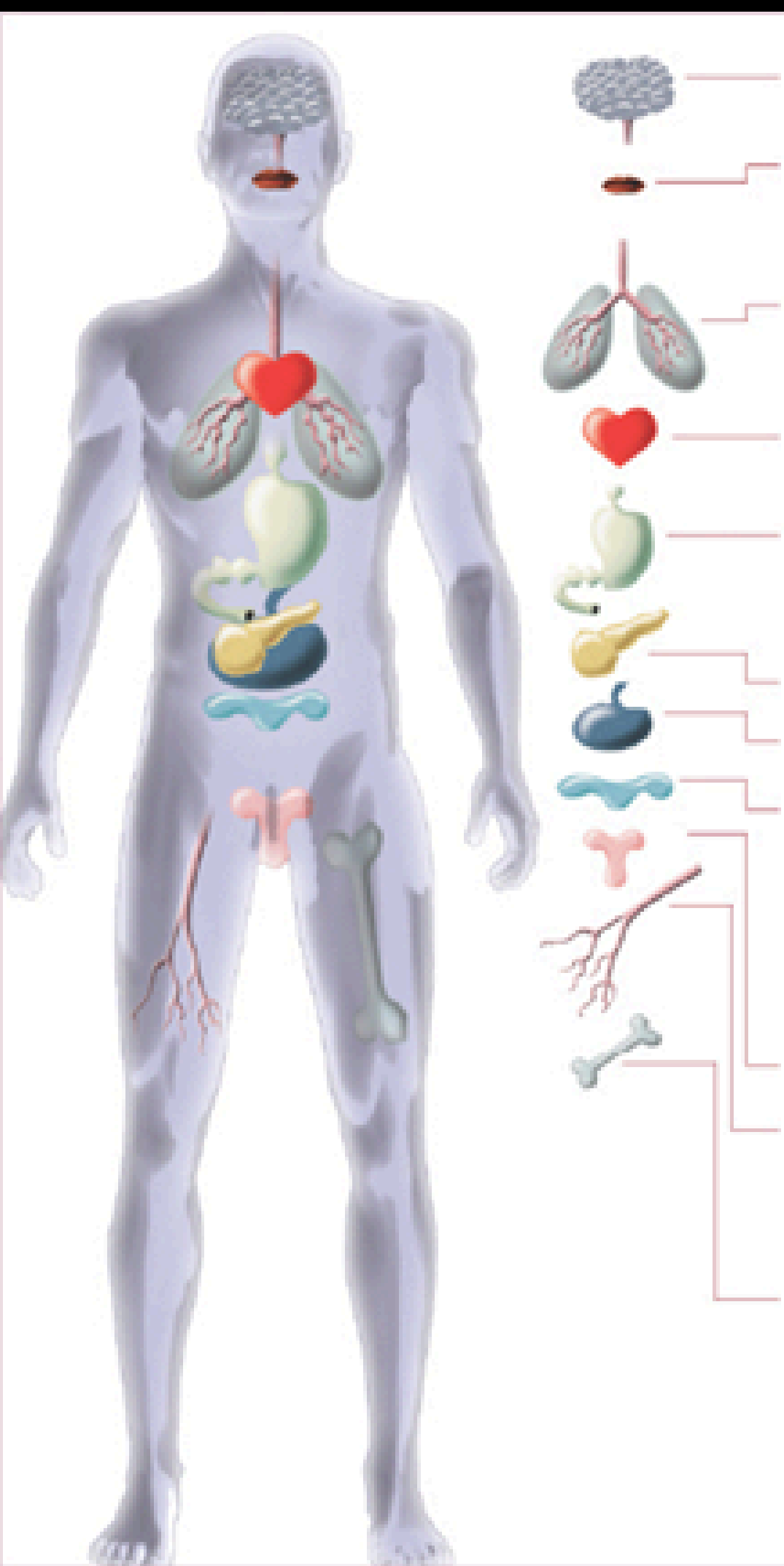
FAKTAS: SU EL. CIGAREČIŲ VARTOJIMU YRA SIEJAMI ĮVAIRŪS NELAIMINGI ATSTIKIMAI. JEI ĮTRAUKIAMA PER STIPRIAI, Į BURNĄ GALI PATEKTI SKYSČIO, KURIAME ESANTIS NIKOTINAS GALI BŪTI NETYČIA NURYJAMAS AR REZORBUOTIS PER BURNOS GLEIVINĘ. TAI GALI SUKELTI APSINUODIJIMO SIMPTOMUS. PILDANT AR KEIČIANT EL. CIGARETĖS KASETES, SKYSTIS GALI IŠSILIETI ANT RANKŲ. JEI SKYSTYJE YRA NIKOTINO, JIS TAIP PAT GALI REZORBUOTIS PER ODA. YRA PASITAIKĘ ATVEJŲ, KAI RŪKOMA EL. CIGARETĖ SPROGO IR RIMTAI SUŽALOJO VEIDĄ IR KITAS KŪNO DALIS.

FAKTAS: EL. CIGAREČIŲ SKYSTYJE DAŽNIAUSIAI YRA NIKOTINO, KURIS SUKELIA PRIKLAUSOMYBĘ. NIKOTINO KIEKIS EL. CIGARETĖSE LABAI SKIRTINGAS (GALI SVYRUOTI NUO 0 IKI 48 MG VIENAME MILILITRE SKYSČIO). CHEMINĖS ANALIZĖS METODU IŠMATUOTAS NIKOTINO KIEKIS DAŽNAI NESUTAMPA SU KIEKIU, NURODYTU ANT PAKUOTĖS, GALI SKIRTIS NET IKI 20 PROC. IR DAUGIAU, O GAMINIUOSE BE „NIKOTINO“ KARTAIS GALIMA JO APTIKTI.

FAKTAS: EL. CIGAREČIŲ REKLAMOSE DAŽNAI TEIGIAMA, KAD JAS VARTOTI GALIMA BET KUR, NEKELIANT PAVOJAUS APLINKINIŲ SVEIKATAI IR IŠVENGIANT JŲ NEPASITENkinimo. VIS DĖLTO, EL. CIGAREČIŲ GARUOSE, PATENKANČIUOSE Į APLINKĄ, APTINKAMA NIKOTINO, SUNKIŲJŲ METALŲ DALELIŲ IR KITŲ KENKSMINGŲ MEDŽIAGŲ, GALINČIŲ PAKENKTI PLAUČIAMS. LIETUVOS RESPUBLIKOJE DRAUDŽIAMA EL. CIGARETES VARTOTI UŽDAROSE PATALPOSE, KURIOSE NERŪKANTIEJI GALI BŪTI PRIVERSTI KVĖPUOTI DŪMAIS UŽTERŠTU ORU.

FAKTAS: EL. CIGAREČIŲ SKYSTYJE DAŽNIAUSIAI YRA NIKOTINO, SUKELIANČIO PRIKLAUSOMYBĘ IR PASIŽYMINČIO NEIGIAMU PAŠALINIU POVEIKIU. ANT EL. CIGARETĖS PAKUOTĖS NURODYTAS NIKOTINO KIEKIS NERETAI SKIRIASI NUO REALAUS KIEKIO, TODĖL GALI PADIDĖTI NIKOTINO PERDOZAVIMO RIZIKA. NIKOTINO PERDOZAVIMAS GALI SUKELTI PYKINIMĄ, VĖMIMĄ, ŠIRDIES RITMO POKYČIUS, GALVOS SVAIGIMĄ AR NUOVARGĮ.

FAKTAS: EL. CIGAREČIŲ PARDAVĖJAI DAŽNAI APIBŪDINA JAS KAIP PRIEMONĘ, PADEDANČIĄ RŪKANTIESIEMS ATSIŠAKYTI PRIKLAUSOMYBĖS NUO TABAKO GAMINIŲ. VIS DĖLTO, PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS TEIGIMU, NĖRA ATLIKTA JOKIŲ PATIKIMŲ TYRIMŲ, ĮRODANČIŲ, KAD EL. CIGARETĖS YRA SAUGI IR EFEKTYVI PAGALBOS METANTIEMS RŪKYTI PRIEMONĖ. KAI KURIE TYRIMAI NET PATVIRTINA, KAD EL. CIGAREČIŲ RŪKYMAS GALI PADIDINTI TABAKO CIGAREČIŲ RŪKymo TIKIMYBĘ IR SUMAŽINTI METIMO RŪKYTI TIKIMYBĘ.



Burna ir ryklė – vėžys

Plaučiai – vėžys, emfizema, bronchitas

Širdis – koronarinė arterijų liga

Stemplė ir skrandis – vėžys, skrandžio opa

Kasa – vėžys

Šlapimo pūslė – vėžys

Gimda ir kiaušidės – nevaisingumas, savaiminis persileidimas, sulėtėjęs vaisiaus augimas, ankstyva menopauzė, gimdos kaklelio vėžys

Sėklidės – sumažėjęs vaisingumas

Periferinės arterijos – periferinių kraujagyslių liga

Kaulai – osteoporozė

Rūkymo sukellamų ligų žemėlapis. Šaltinis: anatomysystem.com

VIS DAR NĖRA AIŠKIOS ILGALAIKIO ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ VARTOJIMO PASEKMĖS SVEIKATAI, BET TRUMPALAIKIO JŲ RŪKymo POVEIKIO TYRIMŲ REZULTATAI JAU ĮSPĖJA APIE GALIMAS GRĖSMES. SVARBU SUPRASTI, KAD ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ SUDĖTYJE ESANTIS NIKOTINAS SUKELIA PRIKLAUSOMYBĘ. TAIP PAT VARTOJANT ELEKTRONINES CIGARETES IŠLIEKA NIKOTINO PERDOZAVIMO RIZIKA, NES DAŽNAI JOS VARTOJAMOS NETINKAMAI. TODĖL VIENINTELIS ASMENS SVEIKATAI NAUDINGAS PASIRINKIMAS YRA IŠ VISO NERŪKYTI.

PAGALBA MESTI/METANT RŪKYTI – WWW.NERUKYSIU.LT



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

PAGAL WWW.NTAKD.LRV.LT, WWW.NERUKYSIU.LT IR WWW.VU.LT
INFORMACIJĄ PARENGĖ VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ, VYKDANTI
SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE, SKAISTĖ DRUPĖ. +37067684266;
SKAISTE.DRUPE@SVEIKATOS-BIURAS.LT