



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS “EL. CIGARETĖS”



Visuomenės sveikatos specialistė
Regina Koroliova

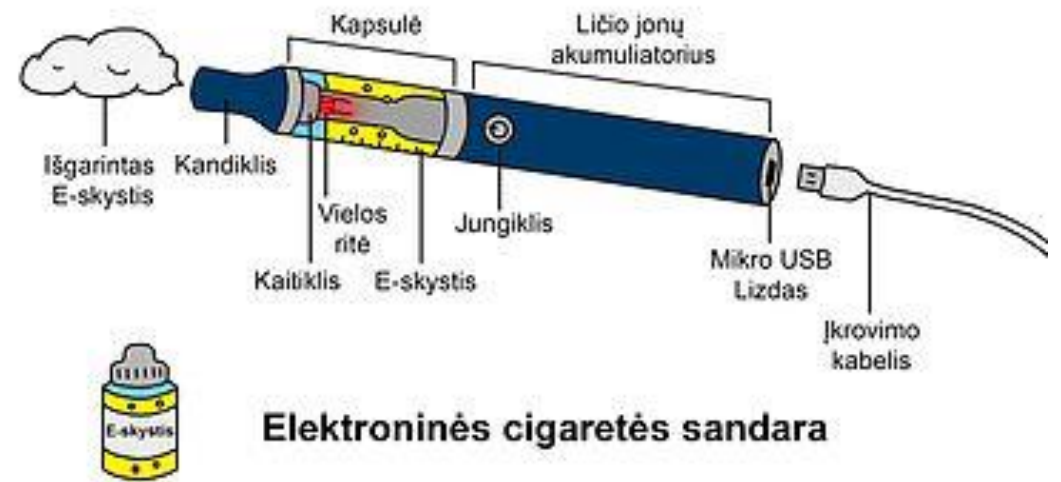
2020 m.

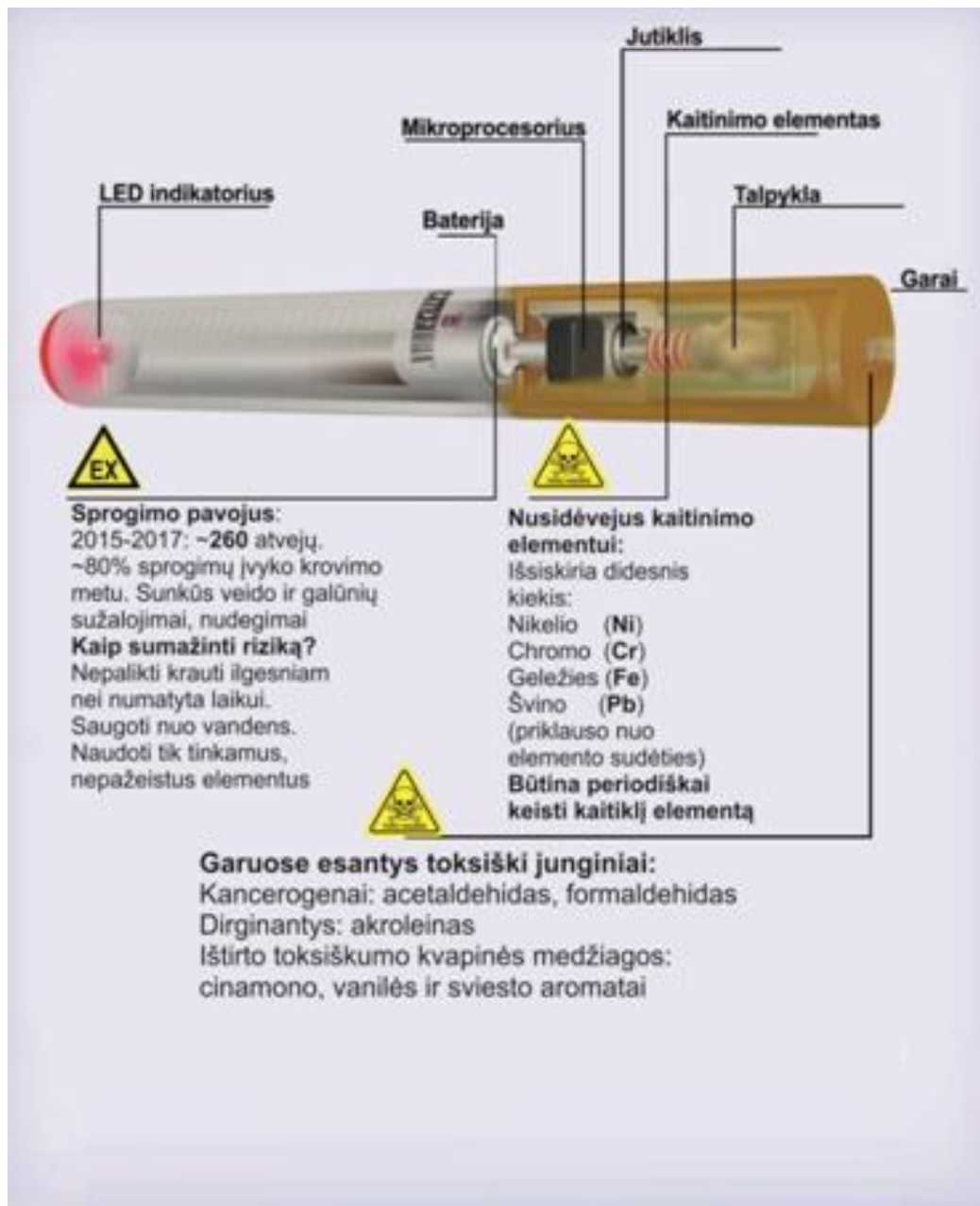
Elektroninė cigaretė – naujas nikotino vartojimo būdas

Elektroninė cigaretė (el. cigaretė) – tai elektroninis inhaliatorius, skirtas specialioms tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigarečių rūkymas.

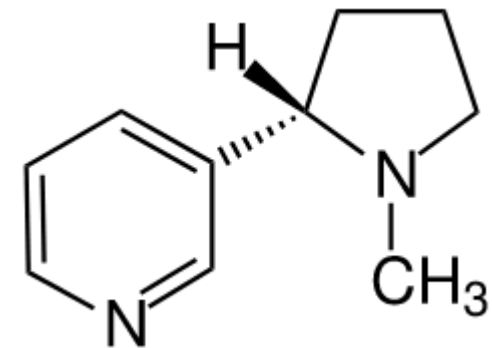


El. cigaretė yra pagaminta iš kaitikio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – tai specialiai paruoštas tirpalas, kuriame yra nikotino ir kitų aromatinių medžiagų.





Elektroninė cigaretė su įprasta cigarete sieja tik tai, kad pagrindinė medžiaga dėl kurios jos vartojamos – **nikotinas**.



Elektroninių cigarečių pardavėjai, naudoja reguliarių cigarečių žalos sveikatai statistiką, kaip argumentą pradėti vartoti elektronines cigaretes. Tačiau nepateikia jokių mokslu pagrįstų įrodymų, kad el. cigaretės yra mažiau žalingos.



Galima pasakyti, kad elektroninė cigaretė yra elektroninė nikotino pateikimo į kvėpavimo takus ir plaučius sistema, kuri padeda įkvėpti nikotino ištirpinto propilenglikolyje (maisto papildas E 1520) garus. Tačiau pastarasis nors naudojamas maisto pramonėje bei kosmetikoje, bet gali dirginti odą, gleivinę, o didesniais kiekiais stipriai pakenkti sveikatai

Propilenglikolis (Propylene Glycol)

Dažniausiai tai sintetinis, iš naftos pagamintas mišinys, naudojamas drėgmei palaikyti, jis gali užkimšti odos poras. Propilenglikolis pramonėje naudojamas kaip antifrizas ir stabdžių skystis.





JAV medikai tvirtina, kad nuo nuolatinio danteny ir lūpų dirginimo rūkant el. cigaretes tikimybė susirgti onkologine liga padidėja 50 kartų.

Garų poveikis

Elektroninių cigarečių garai skiriasi nuo įprastoms cigaretėms būdingų dūmų. Juose nėra dervų. Bet vis dar mažai žinoma apie išgarinto propilenglikolio ir glicerolio saugumą, galimą jų kancerogeninį poveikį. Skildamas aukštoje temperatūroje propilenglikolis gali sudaryti propilenoksidą, kuris kancerogeniškas žmonėms, o kaistant gliceroliui gali susidaryti toksinas akroleinas, sukeliantis kvėpavimo takų sudirginimą. Glicerolio ir propilenglikolio skilimo produktai yra kancerogenai – formaldehidas ir acetaldehidas, jų kiekiai priklauso nuo naudojamos baterijos įtampos.



Kaip ir cigarečių dūmuose, elektroninių cigarečių garuose yra kietųjų dalelių, kurių koncentracija prilygsta tabako cigarečių dūmams. Kvapiųjų medžiagų, naudojamų elektroniniuose skysčiuose, poveikis kvėpavimo sistemai taip pat nėra galutinai ištirtas, tačiau aprašytas toksinis poveikis tam tikrų aromatų, ypač saldžių (diacetilais, acetilo propionilais) ir cinamono kvapų (cinamaldehydas, 2-metoksicinamaldehydas).



Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjus vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pažeidimai. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujo spaudimu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų. Kai kuriuos elektroninių cigarečių vartotojų nurodomus simptomus galima sieti su nikotino perdozavimu, pavyzdžiui: pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį.

Taip pat gali būti, kad dalį simptomų, pavyzdžiui, nerimą, depresiją, sukelia nikotino abstinencija dėl rūkant elektronines cigaretes gauto per mažo nikotino kiekio, kai bandoma atsisakyti tabako cigarečių rūkymo. Nors didžioji dalis jaučiamų nemalonių simptomų yra neryškūs ir nedaro didelės įtakos kasdieniam žmogaus gyvenimui bei sveikatai, bet kai kurie simptomai įspėja apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus, gali trukdyti dirbti, vairuoti ir pilnavertiškai leisti laiką.



Mokslininkai tyrinėja ir socialines elektroninių cigarečių pasiūlos tabako dar nevartojantiems asmenims pasekmes. Baiminamasi, kad elektroninių cigarečių patrauklumas, sukuriant naujovės ir mados įspūdį, vaisių ar saldainių aromato priedai gali paskatinti jaunos žmones galvoti, kad elektroninės cigaretės yra madingos ir saugios vartoti.

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.

Ar el. cigarečių rūkymas nesukelia priklausomybės? Gal tai yra būdas nuo nikotino priklausomiems žmonėms mesti rūkyti?

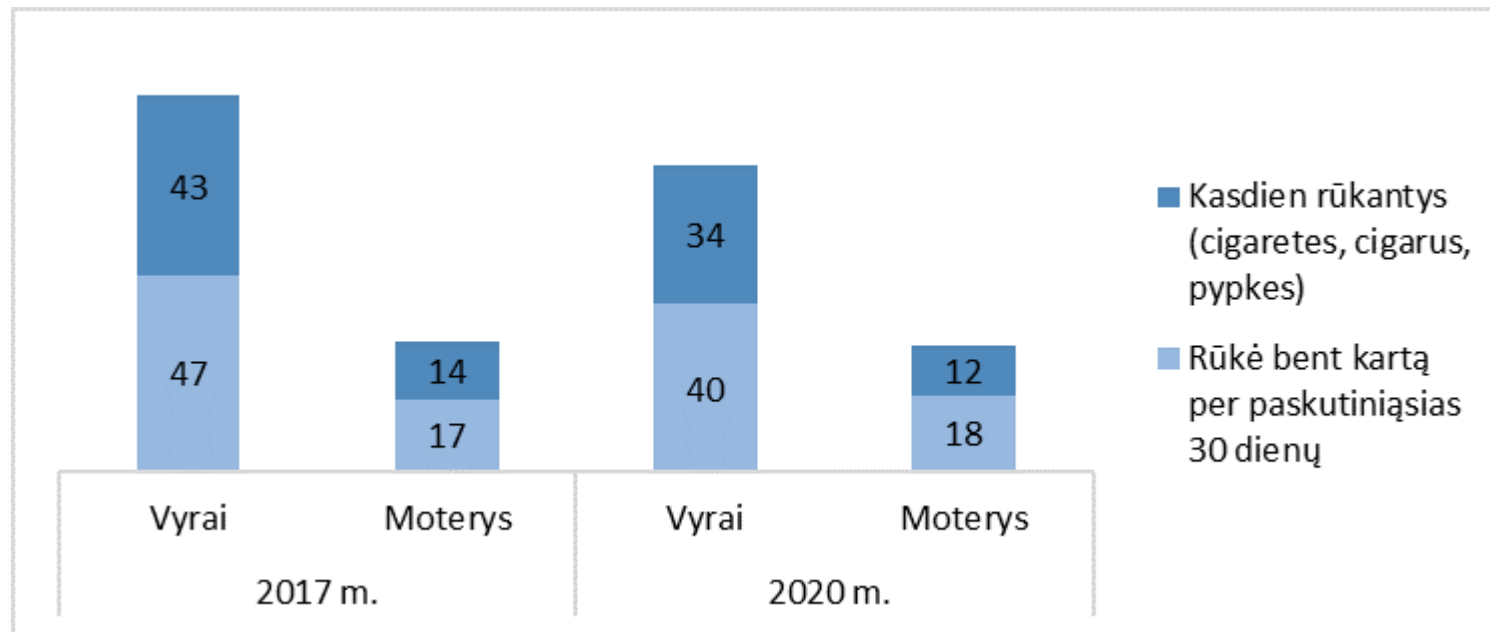
Žinoma, kol tai naujas produktas, kol dar maža patirties ir neatlikta pakankamai tyrimų, galima klaidinti žmones. Tačiau ir tie tyrimai, kuriuos jau suspėta atlikti, rodo, kad priklausomybė išsivysto lygiai taip pat (o kai kada net greičiau) kaip rūkant įprastines cigaretes.



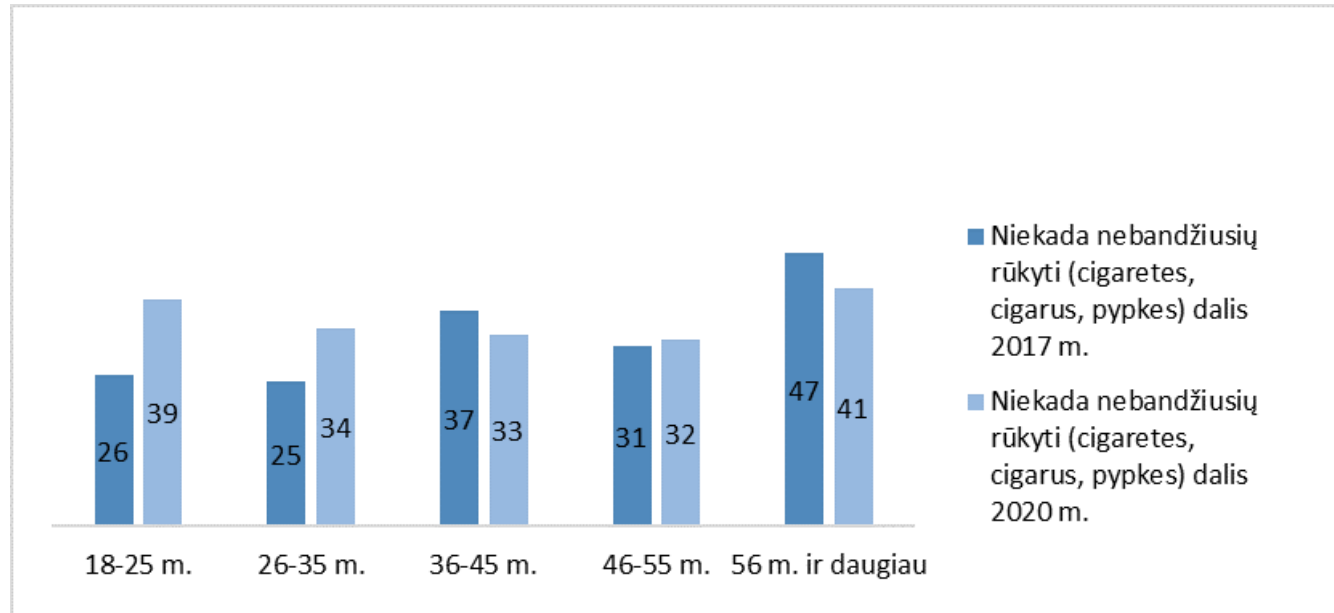
TYRIMAI

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento užsakymu 2020 metais atlikto tyrimo „Tabako gaminių ir alkoholio vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių efektyvumo ir požiūrio vertinimas“ tarp 18-74 metų amžiaus asmenų (n=1007), duomenimis, rūkančiųjų įvairius tabako gaminius skaičius mažėja – 2020 m. kasdien rūkė 30 proc. apklaustųjų, 2017 m. – 25 proc. Vertinant atskirai vyrus ir moteris, pastebima, kad rūkymo paplitimas labiau mažėja vyrų tarpe. 2020 m. kasdien rūko 38 proc. vyrų ir 15 proc. moterų, tuo tarpu, 2017 m. kasdien rūkančiųjų vyrų buvo 46 proc., moterų – 17 proc.

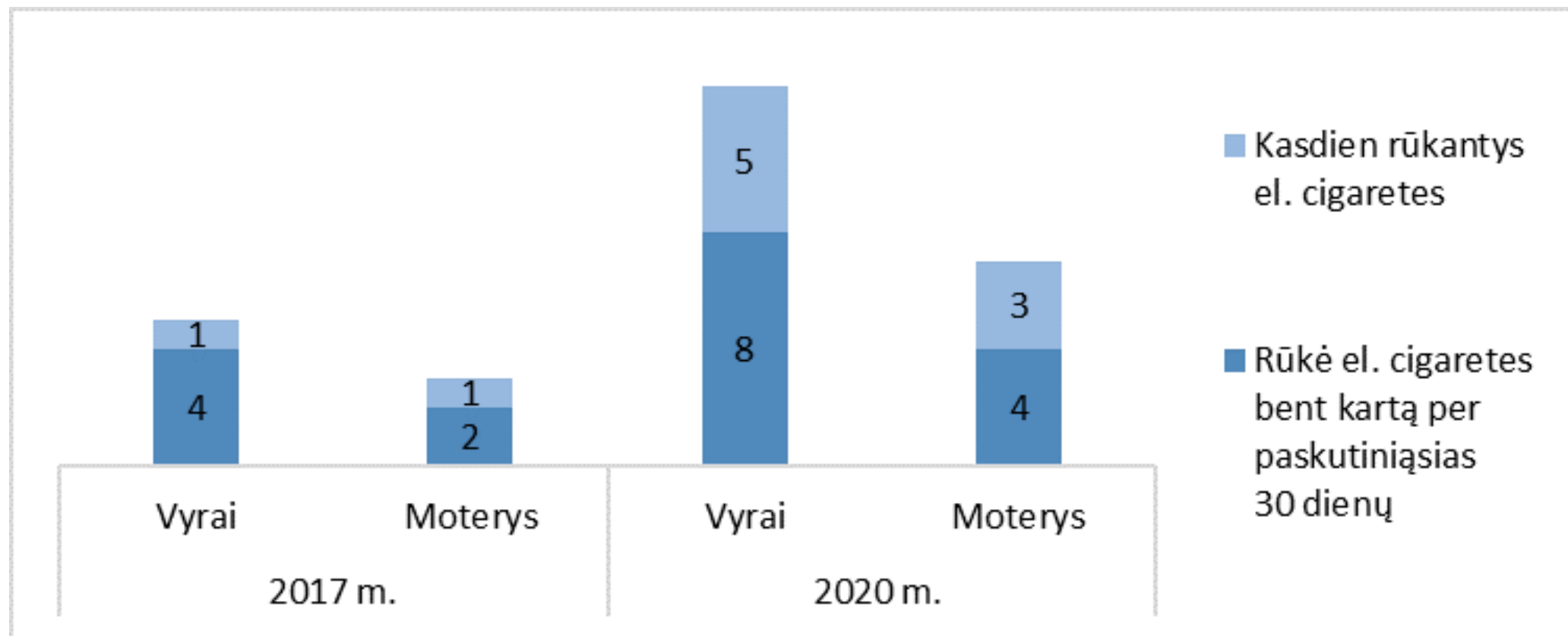
Vertinant atskirus tabako gaminius, pastebimas cigarečių, cigarų, pypkių rūkymo paplitimo mažėjimas taip pat tarp vyrų – 2020 m. tyrimo duomenimis kasdien rūko 34 proc., tuo tarpu 2017 m. – 43 proc.



Pastebėtina, kad padaugėjo niekada nebandžusių rūkyti (cigaretes cigarus, pypkes) jaunų žmonių dalis – 18-25 metų amžiaus grupėje 2020 m. tyrimo duomenimis tokių yra 39 proc. (2017 m. – 26 proc.), 26-35 metų amžiaus grupėje – 34 proc. (2017 m. – 25 proc.).



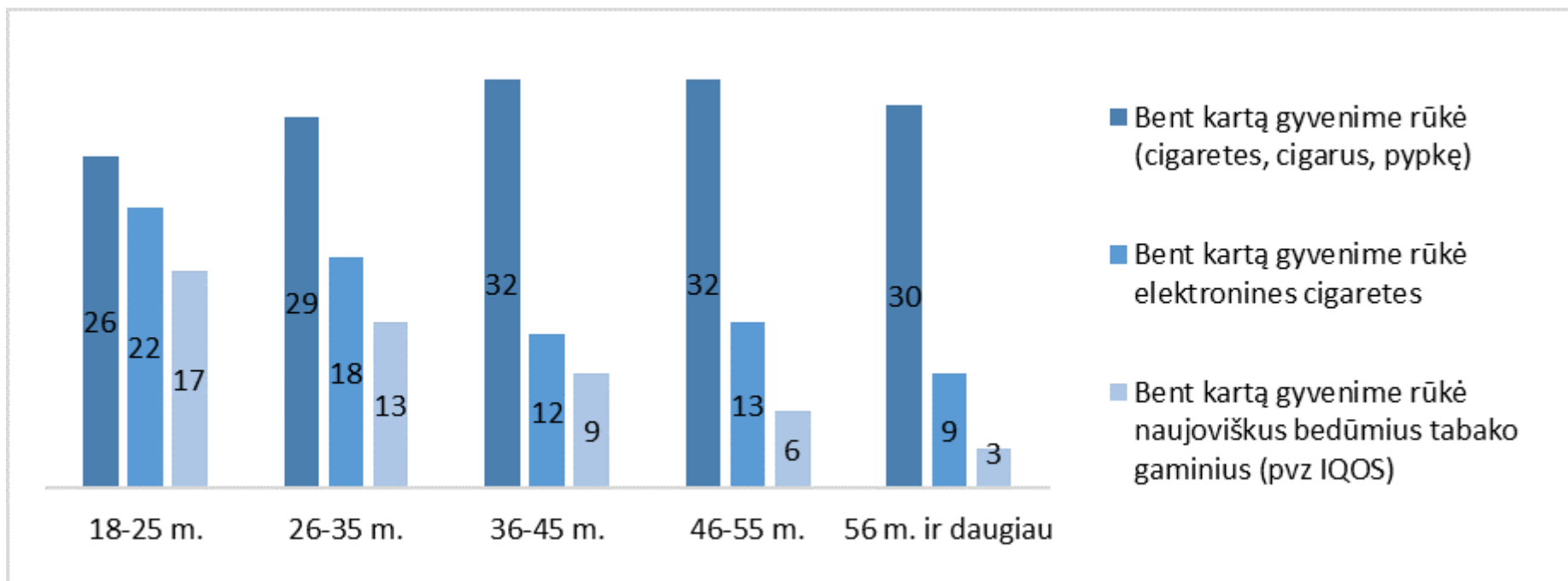
Per pastaruosius metus 10 proc. išaugo rūkančiųjų elektroninės cigaretės skaičius. Labiausiai elektroninių cigarečių rūkymas paplitęs 18-25 metų amžiaus grupėje: 5 proc. šių apklaustųjų elektronines cigaretes rūko kasdien, 9 proc. rūkė bent kartą per mėnesį, 13 proc. – bent kartą per metus, 22 proc. – bent kartą gyvenime. 2017 m. jaunų žmonių tarpe elektroninių cigarečių paplitimas taip pat buvo didžiausias - kasdien rūkė 2 proc. 18-25 metų amžiaus apklaustųjų, bent kartą per mėnesį – 6 proc., bent kartą per metus – 4 proc., o bent kartą gyvenime – 23 proc. Tuo tarpu vyresnėse amžiaus grupėse elektroninių cigarečių paplitimas gerokai mažesnis – 2020 m. tyrimo duomenims kasdien elektronines cigaretes rūkė apie 1-2 proc. vyresnių nei 25 metų amžiaus apklaustųjų (2017 m. – 1 proc. ar mažiau). Vertinant atskirai vyrus ir moteris, pastebima, kad vyrai elektronines cigaretes rūko dažniau nei moterys, tačiau rūkymo paplitimo augimas tarp jų reikšmingai nesiskyrė.



Tyrimas atskleidžia, kad gyventojams rečiau rūkant „įprastus tabako gaminius“ (cigaretes, cigarus, pypkę), jų rinkos vietą užima elektroninės cigaretės ir naujoviški bedūmiai tabako produktai. Rezultatai parodo, kad visuomenėje keičiasi rūkymo įpročiai: mažėja rūkančiųjų įprastus tabako gaminius bei didėja rūkančiųjų el. cigaretes ir naujoviškus tabako gaminius dalis.



Lietuvoje cigaretetes, cigarus ir pypkes rūko vyrai, vidurinio išsimokslinimo respondentai ir kaimo vietovių gyventojai, o elektronines cigaretetes dažniau rūkė vyrai, jauniausi (18-25 m.) respondentai, vidurinio ir žemesnio išsimokslinimo atstovai bei didmiesčių gyventojai. Naujoviškus bedūmius tabako produktus dažniau rūkė 18-35 m. respondentai ir didmiesčių gyventojai.



Vietoj išvadų
MITAI APIE EL. CIGARETES



MITAS 1

El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai

Faktas: El. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai 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. El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę.

MITAS 2

Vaikams galima vartoti el. cigaretes

Faktas: Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių pardavimą nepilnamečiams. Lietuvos Respublikoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų.



MITAS 3

Vartoti el. cigaretės saugu

Faktas: Su el. cigarečių vartojimu yra siejami 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 el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą ir kitas kūno dalis.

MITAS 4

Tabako kompanijos susimokė prieš el. cigaretes

Faktas: El. cigarečių paklausai nuolat augant, didžiosios tabako kompanijos taip pat pradėjo gaminti el. cigaretes, nes šias dažnai vertina ne kaip grėsmę savo produkcijai, o kaip naują galimybę. Tabako kompanijos, kurios investuoja į el. cigarečių verslą, remia ir kai kuriuos mokslinius tyrimus, vertinančius el. cigarečių veiksmingumą. Neretai tabako kompanijos, siekdamos išstumti iš rinkos smulkesnius el. cigarečių gamintojus, savo gamybos el. cigaretes pristato kaip kokybiškesnes ir saugesnes nei kitų kompanijų.

MITAS 5

El. cigaretės nesukelia priklausomybės

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.

MITAS 6

El. cigaretės nepavojingos aplinkiniams

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 uždaroje patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti dūmais užterštu oru.

MITAS 7

El. cigaretės galima rūkyti be paliovos

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.



MITAS 8

El. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti

Faktas: El. cigarečių pardavėjai dažnai apibūdina jas kaip priemonę, padedančią rūkantiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių. Vis dėlto, Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, nėra atlikta jokių patikimų tyrimų, įrodančių, kad el. cigaretės yra saugi ir efektyvi pagalba metantiems rūkyti priemonė. Kai kurie tyrimai net patvirtina, kad el. cigarečių rūkymas gali padidinti tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažinti metimo rūkyti tikimybę. Lietuvos rinkai pateikiamų el. cigarečių ir pildomųjų talpyklų vienetiniuose pakeliuose ar bet kokioje išorinėje pakuotėje neturi būti jokių elementų ar požymių, kurie skatintų pirkti šiuos gaminius ar juos vartoti sudarant klaidingą įspūdį apie jų poveikį sveikatai, kad gaminyje yra mažiau kenksmingas negu kiti arba turi gydomųjų savybių ar daro kitokį teigiamą poveikį sveikatai.

NAUDOTA INTERNETO SVETAINĖSE SKELBIAMA MEDŽIAGA

<http://www.sppc.lt/>

<http://nerukysiu.lt/>

<http://ntakd.lrv.lt/>



**AČIŪ
UŽ DĖMESĮ!**

