

## Elektroninės cigaretės

Nors šiandieną rinkoje populiari elektroninė cigaretė dienos šviesą išvydo prieš beveik du dešimtmečius, paskutiniai keli metai yra tikras „garinimo“ aukso amžius. Rūkantieji įsitikinę, kad elektroninė cigaretė kenkia mažiau nei paprasti rūkalai, jaunuoliai ir net vaikai „garinimą“ laiko visai normalia veikla. Tačiau medikai skambina pavojaus varpais – į plaučius tokiu būdu patenka itin smulkių cheminių dalelių, kurių kenksmingumas tiesiog šokiruoja.

Naujus iššūkius visuomenės sveikatai kelia naujoviški tabako gaminiai: elektroninės cigaretės ir kaitinamojo tabako gaminiai. Gamintojai rinkai šiuos gaminius pristato kaip „saugesnę alternatyvą“ įprastiems tabako gaminiams ar priemonę, galinčią padėti mesti rūkyti. Jauni žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, vėliau pradeda rūkyti tradicines cigaretes. Elektroninių cigarečių skysčiuose galima tirpinti narkotines medžiagas. Užsisakant elektronines cigaretes internetu iš užsienio, produktų ženklavimas nereglamentuojamas.

**Kuo jos patrauklios:** Skoniai yra pagrindinė priežastis, kodėl jie rūko elektronines cigaretes neturi blogo tradicinių cigarečių kvapo, madingos, graži, inovatyvi išvaizda, galima dūmus pūsti įvairiais būdais (smagu). Vartojimo motyvai: draugų, kolegų ar kitų asmenų pavyzdys, galimybė įsigyti įvairių skonių ir kvapų gaminius, gaminių patrauklumas.

**Elektroninės cigaretės:** prieinamumas Lietuvoje draudžiama asmenims iki 18 metų ne tik rūkyti (vartoti) elektronines cigaretes, bet ir turėti elektronines cigaretes ar jų pildykles su savimi. Įsigyti labai paprasta: galima užsisakyti internetu, siuntinukai atkeliauja į skirtingų kurjerių tarnybų paštomatus ir niekas apie pirkėjų amžių neklausia ir jokios rizikos nebėra.

**Poveikis sveikatai:** Moksliniai tyrimai rodo, jog elektroninių cigarečių sudėtyje yra gausu įvairių termiškai neatsparių organinių dalelių, kurios kaitinant skyla į įvairias toksines medžiagas, kaip: acetaldehidas, akroleinas, ir formaldehidas, kurie yra stiprūs kvėpavimo takų dirgikliai ir žinomi kancerogenai. Pripažįstama, jog dar iki galo nėra žinomas elektroninių cigarečių saugumas, trūksta ilgalaikio stebėjimo, tačiau jau atlikti tyrimai neleidžia abejoti toksiniu poveikiu širdžiai ir plaučiams.

**Poveikis sveikatai:** Neabejotina, kad elektroninės cigaretės neigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, sukeldamos ankstyvus kraujagyslių sienelės pokyčius, tokius kaip: kraujagyslių standumo, endotelio funkcijos pažeidimus, lemiančius kraujospūdžio didėjimą – kas padidina širdies ir kraujagyslių ligų tikimybę. Nors šiuo metu paaugliai gali ir nejausti, kad elektroninių cigarečių vartojimas juos veikia, vis labiau aiškėja, kad elektroninių cigarečių aerozoliuose esančios cheminės medžiagos kenkia jų kraujagyslių ir širdies ląstelėms, todėl laikui bėgant atsiranda pokyčių, kurie pranašauja širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi. Jau yra pakankamai įrodymų, jog tradicinių cigarečių rūkymas paauglystėje gali sukelti aterosklerozę, širdies ligas ir insultą vėlesniame amžiuje, palyginamų ilgalaikių duomenų susijusių su elektroninių cigarečių rūkymu kol kas trūksta. Taip pat svarbu pabrėžti tai, jog dauguma elektroninių cigarečių vartotojai yra paaugliai, jaunuoliai, kuriems širdies ir

kraujagyslių sistemos nėra pilnai susiformavusios, tad jų poveikį galima vertinti kaip ypač klastingą. Ateityje, tikėtina, tai sąlygos ankstyvą širdies ir kraujagyslių ligų pasireiškimą.

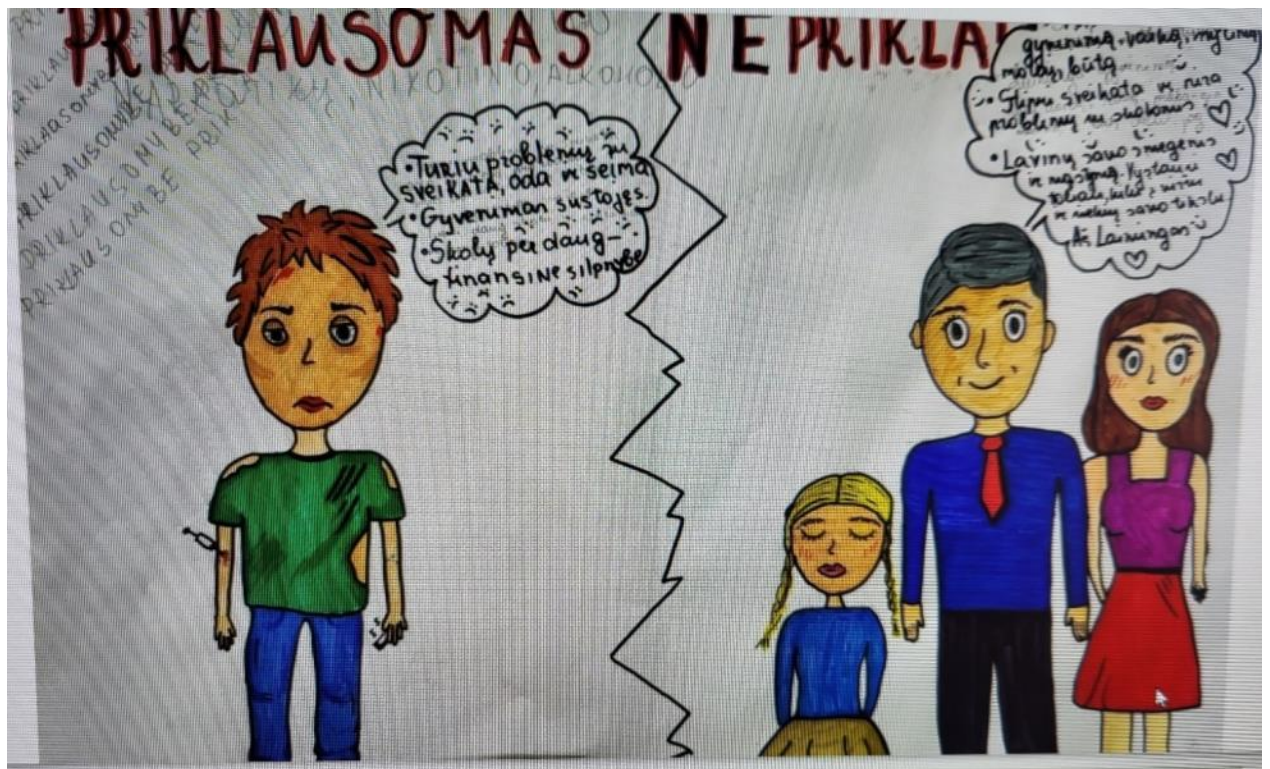
**Ar elektroninės cigaretės padeda mesti rūkyti?** Nėra įrodyta, kad elektroninės cigaretės padeda mesti rūkyti. Naujausioje 2021 m. PSO Tabako gaminių reguliavimo mokslinio pagrindo ataskaitoje nurodoma, kad tarp rūkančiųjų, kurie perėjo nuo tradicinių tabako gaminių vartojimo prie naujoviškų bedūmių kaitinamojo tabako gaminių vartojimo, lėtinių ligų našta nesumažėja. Europos respiratologų draugijos (ERS) 2019 m. publikacijoje teigiama, jog jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti kaip veiksmingos priemonės norint mesti rūkyti, tam trūksta patvirtinančių įrodymų. Tyrimai rodo, jog dauguma elektroninių cigarečių vartotojų (paprastai 60–80 proc.) ir toliau vartoja elektronines cigaretes po to, kai metė įprastas cigaretes, todėl liko priklausomi nuo nikotino. Nacionalinio sveikatos ir klinikinio meistriškumo instituto (NICE) priklausomybės nuo tabako gydymo rekomendacijose teigiama, jog asmenys, kurie pasirenka elektronines cigaretes, kaip metimo rūkyti būdą, turi suprasti, jog elektroninės cigaretės nėra patvirtintos kaip veiksmingos priemonės, norint mesti rūkyti, taip pat nėra pakankamai įrodymų, dėl elektroninių cigarečių vartojimo ilgalaikės žalos. Elektroninių cigarečių naudojimas gali būti mažiau kenksmingas nei rūkymas, tačiau kol kas mokslinių tyrimų duomenys šioje srityje yra riboti. Bet koks rūkymas yra žalingas, todėl žmonės, vartojantys elektronines cigaretes, turėtų visiškai mesti rūkyti.

**Nėra neįalingo rūkymo būdo.** Tarp jaunimo vyrauja nuostata, kad elektroninės cigaretės yra nekenksmingos jų sveikatai. Todėl svarbu tai paneigti. Akcentuoti, kad nors elektroninės cigaretės atrodo patraukliai, jų garai skaniai kvepia, nereiškia, kad jos nekenkia sveikatai. Šių cigarečių degimo metu išsiskiria medžiagų, kurių kiekiai atitinka identiškų junginių kiekį tradicinėse cigaretėse, todėl negalima teigti, kad e. cigaretės yra palankios sveikatai. Tie, kurie vartoja elektronines cigaretes jaučia nemalonius kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomus: pakilusį kraujo spaudimą, galvos skausmą ir svaigimą, nemigą, nerimą, drebulį, nuovargį, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimą, krūtinės skausmus ir spaudimą, sausą kosulį, pasunkėjusį kvėpavimą, čiaudulį, peršalimo simptomus, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų.

Elektroninėse cigaretėse gali būti ypač nuodingų medžiagų. Elektroninėse cigaretėse esantis skystis gali būti papildytas įvairiomis papildomomis medžiagomis, ypatingai, kuomet perkama iš draugų. Pasitaiko atvejų, kai elektroninė cigaretė yra užpildoma nelegaliomis medžiagomis, todėl nusipirkus, net neaišku, ko ten yra. Elektroninė cigaretė yra tik perdavimo būdas bet kokios medžiagos, priklauso nuo to, kuo ją užpildysi. Galima užpildyti vaistais, vitaminais, narkotinėmis medžiagomis. E. cigarečių vartotojai gali patys pakeisti šio skysčio sudėtį ar mėginti jį pasigaminti patys. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu ar narkotinėmis medžiagomis pasekmės gali būti sunkiai nuspėjamos. Rūkyti siūlančiam draugui nebūtinai rūpi kito sveikata ir savijauta. Pasitaiko atvejų, kada vaikai apsinuodiję nuodingomis medžiagomis net patenka į ligonines. Tačiau, jeigu yra

apsispręsta vartoti elektronines cigaretes, tai bent žinokite, ką rūkote. Jeigu perkama iš svetimų žmonių, tai jau yra pavojaus signalas.

### Mokinių piešti plakatai





NEDARYK SAU GEDOS

Ar žinojai?

Cigaretės savo sudėty turi daug muilo, tad geriau jo nerūkyk, o patausok gamta, ir plaukis su juo varbas.



Rinkis pigesni kėdę:  
Gauk „Tutti Frutti“ per virškinimo sistemą, o ne per plaučius!

GAUK VEŽI NORMALIU BUDU

Ar tau to reikia?

Rūkydamas kenki ne tik sau, bet ir kitiems!



Skaityk! Rūk gamtoje! Mochtuok!

Sportuok!

Mylek!

Rašyk!

Mokykis! Keliauk!

Uždyk vėžį. Rūpinkis gamta ir kitiems!

Naikščiook!

38

VSS V. Kaklauskienė