

ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis gali rezorbuotis per odą. Yra užfiksuota atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir sunkiai sužalojo veidą.

Nerimą kelia tai, kad ne taip paprasta įvertinti skysčio, kuriuo pripildomos el. cigaretės, sudėtį. El. cigarečių vartotojai, keisdami jų skystį, patys gali pakeisti šio skysčio sudėtį (pvz., vietoje vandens įpilti alkoholio ir kt.) arba mėginti jį patys pasigaminti. Nikotino ir kitų sudedamųjų dalių kiekio keitimo bei maišymo su alkoholiu arba kitomis psichoaktyviomis medžiagomis pasekmės sunkiai nuspėjamos.

El. cigarečių statusas įvairiose šalyse

- Lietuva dar tik sprendžia, kokį reglamentavimą taikyti el. cigarečių prekybai ir vartojimui.
- Nyderlanduose, Vokietijoje el. cigarečių vartojimas ir prekyba leistina.
- Austrijoje ir Jungtinėje Karalystėje šios cigaretės pripažįstamos kaip pakaitinės nikotino terapijos priemonė.
- Maltoje el. cigaretės pripažintos tabako gaminiu ir joms taikomi visi tabako gaminių apribojimai.
- Italija draudžia jų prekybą.
- Danijoje nikotino turinčios el. cigaretės vertinamos kaip medicininės paskirties produktas. Prieš tiekiant jas į rinką, būtinas atitinkamos institucijos leidimas, tačiau toks leidimas kol kas neišduotas nė vienai el. cigarečių rūšiai.
- Kai kuriose JAV valstijose nepilnamečiams draudžiama parduoti el. cigaretes.
- Australijoje el. cigarečių savo reikmėms galima įsigyti interneto parduotuvėse.
- Brazilijoje draudžiama prekyba el. cigaretėmis ir jų reklama.
- Kanadoje galima vartoti ir pardavinėti tik tas el. cigaretes, kuriose nėra nikotino.
- Latvijoje šios cigaretės yra legalios, tačiau šios šalies Sveikatos apsaugos ministerija perspėja, kad el. cigaretės gali pakenkti širdies ir kraujagyslių sistemai, kepenims, inkstams. Svarstomas klausimas dėl jų uždraudimo arba didesnio prekybos ribojimo.



ŠMM rekomenduoja į mokyklos vidaus tvarkos taisykles bei mokymo sutartis įtraukti draudimą mokykloje ir jos teritorijoje moksleiviams turėti bei rūkyti el. cigaretes.



Specialiosios
pedagogikos
ir psichologijos
centras



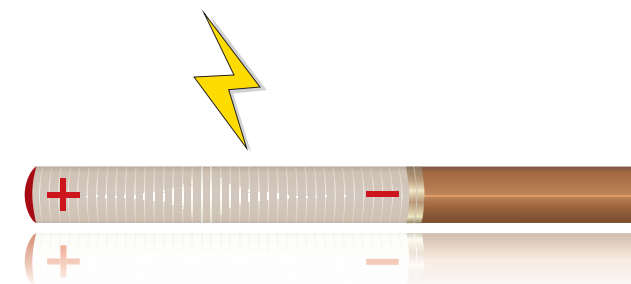
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS



ŠVIETIMO
IR MOKSLO
MINISTERIJA

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS – tai gelbėjimosi ratas ar nauja grėsmė?

Informacija tėvams



Elektroninė cigaretė (el. cigaretė) – tai įprastą cigaretę panašus elektroninis inhaliatorius, skirtas specialiems tirpalams garinti, kuriuo imituojamas tabako cigaretės rūkymas. Dažniausiai el. cigaretė yra pagaminta iš kaitiklio, kapsulės, kurioje yra skystis, ir maitinimo elemento. Užpildas – specialus skystis, dažniausiai susidedantis iš propilenglikolio, glicerolio, aromatinių medžiagų ir nikotino.



Electronic Cigarettes by George Hodan

Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas – nuo 0 iki 48 mg/ml, šie skirtumai neretai tampa nikotino perdozavimo priežastimi.

Pirmosios el. cigaretės buvo užpatentuotos 2003 m., todėl trūksta mokslinių tyrimų, atskleidžiančių pastovaus ir ilgalaikio el. cigarečių vartojimo poveikį sveikatai.

Vaisių arba saldinių aromato priedai, el. cigarečių reklama, pasitelkiant įžymybes, sukuria naujovės įspūdį bei skatina jaunos žmonės galvoti, kad el. cigaretės madingas, sveikatai saugus produktas. El. cigaretės ypač patrauklios vaikams ir paaugliams, dar nebandžiusiems tabako cigarečių, o dėl el. cigarečių rūkymo atsirandančios priklausomybės gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Ar tikrai el. cigaretės nepavojingos sveikatai?

El. cigarečių rūkymas didina tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir mažina metimo rūkyti tikimybę

Pasaulio sveikatos organizacija, tabako kontrolės bei kitos organizacijos skatina elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo el. cigarečių vartojimo kol neištirtas galimas žalingas jų poveikis sveikatai.

Galimi šalutiniai poveikiai vartojant el. cigaretes:

- Nemalonus pojūtis dėl sudirgintos burnos ir gerklės gleivinės.
- Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas, galvos skausmas ir svaigimas.
- Krūtinės skausmai, sausas kosulys, pasunkėjęs kvėpavimas, čiaudulys, peršalimo simptomai.
- Raumenų ir sąnarių skausmas.
- Virškinimo sutrikimai.
- Nemiga, nerimas, drebulys, nuovargis.
- Išsausėjusi oda, kiti nemalonūs simptomai.

Ar el. cigarečių privalumai didesni už jų keliamą pavojų sveikatai?

Tai, kad el. cigaretes patogiau vartoti nei paprastas (nelieka kvapo, pelenų, nepagelsta dantys ir pirštai, mažesnis aplinkinių nepasitenkinimas ir kt.) dar nereiškia, kad jos nedaro žalingo poveikio.

2009 m. JAV Maisto ir vaistų administracijos (FDA) atlikti tyrimai parodė, kad el. cigaretėse yra nedidelis kiekis kancerogeninių ir kitų nuodingų medžiagų, kurios kelia pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms.

Svarbu! *El. cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę, o dėl jų patogumo vartoti priklausomybė gali prasidėti greičiau, be to, stipresnė nei rūkant paprastas cigaretes.*

Nikotino vartojimas sukelia priklausomybę, o jo perdozavimas – pavojingas sveikatai, netgi gyvybei

Perdozavimo rizika rūkant el. cigaretes, didesnė nei rūkant paprastas, nes ant el. cigaretės pakuotės nurodytas nikotino kiekis būna netikslus, be to, paaugliai į nuorodas dažnai nekreipia dėmesio. JAV Apsinuodijimų kontrolės centrų asociacijos duomenimis, 2011 m. šalyje buvo užfiksuoti 269 el. cigarečių vartojimo sukelti apsinuodijimai, 2012 m. – 459, 2013 m. – 1414, o 2014 m. iki kovo 24 d. net 651 apsinuodijimas. Suaugusiesiems 50 mg nikotino – mirtina dozė, vaikų gyvybei pavojų gali sukelti vos 6 mg nuryto nikotino.

Viename mililitre el. cigaretės skysčio gali būti net iki 48 mg nikotino!

Nikotino perdozavimo simptomai

Pykinimas, vėmimas, širdies ritmo sutrikimai, galvos svaigimas, nuovargis. Perdozavimas ypač pavojingas nėščiosioms, nes nikotinas gali pažeisti vaisiaus plaučius, širdį ir centrinę nervų sistemą.

Nikotino abstinencijos simptomai

Metus rūkyti arba staiga labai sumažinus dozes, dažnai atsiranda nerimas, depresija, dėmesio sutrikimas – tai gali trukdyti mokytis, dirbti, vairuoti.

Nelaimingi atsitikimai

Kartais per stipriai įtraukiant, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas, arba jis gali rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant arba keičiant el. cigaretės kasetes, skysčio gali išsilieti