



EL. CIGARETÈS

Kas yra elektroninė cigaretė?

El. cigaretė – gaminys, naudojamas garams, kuriuose gali būti nikotino, vartoti per kandiklį, arba bet kuri tokio gaminio sudedamoji dalis, įskaitant kapsulę, rezervuarą ir įtaisą be kapsulės ar rezervuaro.

Elektroninės cigaretės gali būti vienkartinės arba daugkartinės (pripildomos iš elektroninių cigarečių pildyklės arba keičiamos vienkartinės kapsulės). Atsižvelgiant į prietaiso modelį, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kaitiklis įkaista, pildyklėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus.

Nikotino koncentracija

Skirtingų gamintojų el. cigarečių skysčiuose naudojama nikotino koncentracija **svyruoja nuo 0 iki 34 mg/ml**. Lietuvoje galiojantys įstatymai nurodo, kad pateikiamų rinkai el. cigarečių pildyklėse nikotino turinčiame skystyje nikotino turi būti ne daugiau kaip 20 mg/ml. Išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės. Jis gali skirtis daugiau nei 20 proc., o gaminiuose „be nikotino“ kartais galima jo aptikti. Rūkant tą pačią el. cigaretę, įkvėpimuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks.

Žalingas poveikis sveikatai

Rūkant tiek įprastas, tiek el. cigaretes, nikotinas padidina širdies susitraukimų dažnį, o kraujyje susidaro reikšmingai didelis nikotino metabolito kotinino kiekis, kuris **didina riziką susirgti plaučių vėžiu**. Įtraukiamo ir į kraują patenkančio nikotino kiekis skiriasi priklausomai nuo nikotino koncentracijos el. cigaretės skystyje, kitų skysčio komponentų, vartotojo patirties, įtraukimų ir rūkymo intensyvumo, prietaiso charakteristikos bei garinimo technikos.

Skysčių sudėtis

El. cigarečių **skysčių sudėtyje** randama įvairių kenksmingų, toksiškų ir kancerogeninių medžiagų bei įvairių metalų (alavas, švinas, nikelis, chromas, kadmis). Šios medžiagos išsiskiria ne tik skystyje, tačiau ir el. cigaretės kaitiklio sistemoje, gali būti susiję su įvairiais kvėpavimo sutrikimais, ligomis bei plaučių pažeidimais.

Kvapųjų medžiagų, naudojamų skysčiuose, poveikis kvėpavimo sistemai nėra galutinai iširtas, tačiau aprašytas toksinis tam tikrų aromatų poveikis, ypač saldžių (diacetilas, acetilo propionilas) ir cinamono kvapų. El. cigaretės dėl įvairių skonių yra ypač patrauklios jauniems asmenims.

Perdozavimo rizika

Vartojant el. cigaretes, kurių sudėtyje yra nikotino, išsivysto priklausomybė ir išlieka **nikotino perdozavimo rizika** bei didėja **rizika susirgti plaučių vėžiu**.

Mirtys ir sužalojimai

Pasaulyje užfiksuotos kelios dešimtys mirčių, kurių atvejai yra susiję su el. cigarečių rūkymu ir jų skysčio sudėtyje esančiomis medžiagomis. Tarp tokių medžiagų rasta ne tik nikotino, tačiau ir kanabinoidų, tokių kaip CBD (kanabidiolis) ar THC (tetrahidrokanabinolis).

El. cigarečių **garuose**, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti ir aplink esančių žmonių sveikatai.

Ilgalaikio vartojimo pasekmės

Ilgalaikio el. cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra iširtos, trūksta duomenų ir apie el. cigarečių, kaip pagalbinės priemonės norint mesti rūkyti, veiksmingumą ir saugumą.

Poveikis aplinkiniams

El. cigarečių **garuose**, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti ir aplink esančių žmonių sveikatai.

Daugiau informacijos www.nerukysiu.lt