

**MITAS: El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai**

**FAKTAS:** Tyrimai atskleidžia, kad **el. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais**. El. cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujospūdžiu, 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 nemalonių simptomų. Naujausių tyrimų duomenimis, užtenka parūkyti el. cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams.

**MITAS: Vaikams galima vartoti el. cigaretes**

**FAKTAS:** Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių pardavimą nepilnamečiams. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. **Lietuvos Respublikoje įsigalioja draudimas vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų**. Lietuvos Respublikoje nuo 2015 m. gegužės 1 d. taip pat **draudžiama** vidaus ir tarpvalstybinė **nuotolinė prekyba** (pvz. internetu) el. cigaretėmis ir pildomosiomis talpyklomis bei bet kokia jų **reklama**.

**MITAS: 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 gamintojų.

**MITAS: 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**. Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių vartojimą uždaroje patalpose.

**MITAS: El. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti**

**FAKTAS:** El. cigarečių pardavėjai dažnai apibūdina jas kaip priemonę, padedančią rūkantiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių, kurių vartojimas gali sukelti vėžį ir širdies ligas – vienas dažniausių mirties priežasčių pasaulyje. 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**. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos rinkai pateikiamų el. cigarečių ir pildomųjų talpyklų vienetiniuose pakeliuose ar bet kokioje išorinėje pakuotėje neturi būti jokių elementų ar požymių, kurie skatina 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.

El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. **El. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų**, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių. Šios medžiagos gali kelti pavojų inkstų veiklai, kvėpavimo ir nervų sistemoms. Kai kuriose el. cigaretėse randama net daugiau kancerogeninių medžiagų (pvz.: formaldehido, acetaldehido) nei tabako cigaretėse. 2014 m. net 78% Lietuvos muitinės sulaikytų ir patikrintų el. cigarečių skystčių neatitiko nustatytų saugos ir kitų reikalavimų (2011 m. - 92%).

**MITAS: Vartoti el. cigaretes saugu**

**FAKTAS: Su el. cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai**. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skystis, 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.

**MITAS: El. cigaretės nesukelia priklausomybės**

**FAKTAS: El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę**. Nikotino nerekomenduojama vartoti nerūkantiems. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skystčio). Nuo 2015 m. gegužės 1 d. nikotino el. cigaretėse ir jų pildomosiose talpyklose turės būti ne daugiau kaip 20 mg viename mililitre skystčio.

**MITAS: El. cigaretes galima rūkyti be paliovos**

**FAKTAS:** El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, sukeliančio priklausomybę ir pasižyminčio neigiamu pašaliniu poveikiu. Ant el. cigaretės pakuotės nurodytasis nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus kiekio, todėl gali padidėti nikotino perdozavimo rizika. 2014 m. Lietuvoje 1 iš 9 tirtų el. cigarečių skystčių nustatyta neatitiktis teisės aktų reikalavimams – sudėtyje rasta nikotino apie kurį vartotojui nebuvo pateikta informacija. **Nikotino perdozavimas** gali sukelti pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos rinkai pateikiamų el. cigarečių ir pildomųjų talpyklų gamintojai ir importuotojai Lietuvos Respublikos Vyriausybės įgaliotai institucijai turės pateikti visų gaminių sudedamųjų dalių ir jų vartojant išsiskiriančių medžiagų, nurodant jų kiekį, sąrašą, informaciją apie jų poveikį sveikatai, nikotino dozavimą ir įsisavinimą vartojant gaminį įprastu būdu.

