



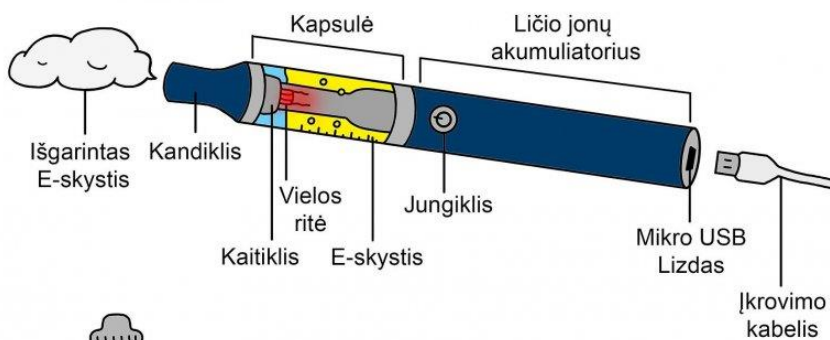
ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

Visuomenėje saldaus kvapo ir tirštų dūmų miglą sukuriantys rūkomieji prietaisai neretai sutinkami, kaip mažiau žalinga rūkymo alternatyva. Malonus skonis, efektingas vaizdas bei socialiai gajūs standartai elektronines cigaretes paverčia madingais priedais, kurie jau įprasti jaunimo tarpe. Vis dėlto, ar tikrai garinamosios pypkės yra mažiau kenksmingos?

NTAKD (narkotikų tabako ir alkoholio kontrolės departamentas) skelbia, kad žmonės vartojantys elektronines cigaretes turi **tokią pačią, o kartais ir didesnę riziką** susirgti onkologinėmis ligomis, lyginant su tradicines cigaretes rūkančiais asmenimis.

MITAS

Visuomenėje paplitusi nuomonė, kad el. cigaretės padeda mesti rūkyti taip pat, pasak NTAKD, tėra mitas. Jokie alternatyvūs nikotino tiekimo produktai nėra patvirtinti, kaip veiksminga priemonė siekiant mesti rūkyti.



Elektroninės cigaretės sandara

https://lt.wikipedia.org/wiki/Elektronin%C4%97_cigaret%C4%97#/media/Vaizdas:Elektronin%C4%97s_cigaret%C4%97s_sandara.jpg

SVARBU! Į elektroninės cigaretės skystį galima įmaišyti įvairių papildomų medžiagų, kurios nėra skirtos tokiam vartojimo būdai (pvz. kanabiodai, kitos narkotinės ar cheminės medžiagos), taip stipriai padidinant apsinuodijimo ir žalos organizmui riziką.

Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo, sukeldama sunkius veido, akių ir rankų sužalojimus.



Ypač paplitusios vienkartinės el. cigaretės, turinčios tam tikrą įtraukimų skaičių, kuriam pasibaigus aparatas tiesiog išmetamas.



WARNING:
This product contains nicotine. Nicotine is an addictive chemical.

Kaip atpažinti?

- **Saldus vaisinis kvapas.** Nors cigarečių skysčiai su skoniais yra draudžiami, vartojantieji randa galimybių jų nusipirkti, arba yra nusipirkę iš anksčiau.
- **Elgesio pokyčiai.** Elektroninių cigarečių vartojimas gali sukelti irzlumą, dėmesio sutrikimus, apetito praradimą. Vartojant elektroninę cigaretę su kanapėmis gali parausti akys, troškinti, padidėti apetitas, atsirasti nuotaikų svyravimai.
- Daugiau parūkius elektroninių cigarečių gali atsirasti **pykinimas, viduriavimas, pilvo skausmai, padidėjęs troškulys, lėtinis kosulys.** Šie simptomai gali atsirasti po kelių dienų ar savaičių.



Ką galime padaryti?

- Stengtis **nemoralizuoti**, o kalbėtis apie rūkymo žalą, diskutuoti tokiomis temomis su vaikais.
- **Rodyti teigiamą pavyzdį** – atsisakyti rūkymo arba nerūkyti vaikams matant.
- Jeigu pastebėjote asmenį, kuris vartojo elektroninę cigaretę galimai užpildytą narkotinėmis medžiagomis – kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą, skambinkite 112.

Parengė A. Šerkšnaitė, visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje,
aiste.serksnaite@sveikatos-biuras.lt

Daugiau informacijos: www.ntakd.lrv.lt

NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS