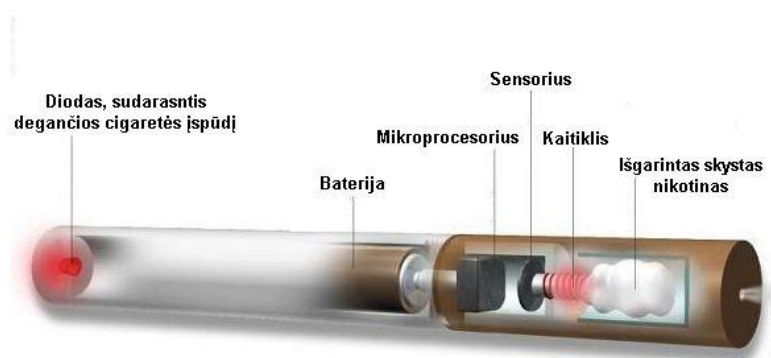


Elektroninės cigaretės. Koks jų poveikis sveikatai?



Jokio nemalonaus tabako kvapo, geltonų dantų ar pirštų, pelenų, patraukli, graži, gali būti įvairių spalvų, labai panaši į pieštuką, madingą šratinuką, žiebtuvėlį ar atsuktuvą. Didelė tikimybė, kad daugelis net neįtars, jog šis ant stalo ar jų atžalos kuprinėje esantis daiktas – elektroninė cigaretė. Patrauklus, spalvingas suaugusiųjų žaisliukas. Spalvotas dūmas, karamelinis ar šokoladinis skonis, viskas yra paruošta ir pritaikyta vartotojui. Beje, itin išrankiam, gali pasiūlyti net dūmą be nikotino. Elektroninės cigaretės – vis labiau populiarėjantis žaisliukas paauglių rankose.

Elektroninės cigaretės – jau ne naujiena. Jos buvo išrastos 2003 m. Kinijoje, o 2006 m. pasiekė Jungtinių Amerikos Valstijų bei Europos rinkas. Kurtos, kad būtų kuo panašesnės į įprastas cigaretes bei jas atstotų ir imituotų įprastinio rūkymo metu patiriamus pojūčius. Pats prietaisas susideda iš kaitiklio, skysčiu užpildytos kasetės, bei maitinimo elemento. Atsižvelgiant į prietaiso modelį, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kaitiklis įkaista, kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus. Gamintojų platinami skysčiai susideda iš tų pačių pagrindinių sudedamųjų dalių: nikotino (gali būti ir be nikotino), propilenglikolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (gali nebūti). Kitos sudedamosios dalys gali būti įvairios. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytasis nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigaretėje esančio nikotino kiekio. Be to, net rūkant tą pačią cigaretę, iškvėpiamuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks. Išlieka nikotino perdozavimo rizika, nes dažnai jos vartojamos netinkamai.

Elektrinių cigarečių garai skiriasi nuo įprastoms cigaretėms būdingų dūmų. Juose nėra dervų. Bet vis dar mažai žinoma apie išgarinto propilenglikolio ir glicerolio saugumą, galimą jų kancerogeninį poveikį. Skildamas aukštoje temperatūroje propilenglikolis gali sudaryti propilenoksidą, kuris yra kancerogeniškas žmonėms, o kaistant gliceroliui gali sudaryti toksinas akroleinas, sukeliantis kvėpavimo takų sudirginimą. Glicerolio ir propilenglikolio skilimo produktai yra kancerogenai- formaldehidai ir acetaldehidai, jų kiekiai priklauso nuo naudojamos baterijos įtampos. 2013 m. JAV Kalifornijos universitete buvo nuodugniai ištirta elektroninių cigarečių aerozolio sudėtis. Buvo rasta sidabro, geležies, aliuminio, silikato dalelių ir mikroskopinių alavo, chromo bei nikelio dalelių. Kietųjų dalelių kiekis prilygsta tabako cigaretėse esančiam kiekiui. Prekyboje yra daugiau nei 7 000 aromatų, suteikiančių įvairių saldinių, vaisių, alkoholinių gėrimų kvapą ir skonį. Toksinis poveikis kvapniųjų medžiagų, kvėpavimo sistemai nėra galutinai ištirtas.

Rūkydamas elektronines cigaretes (tėveliai turėtų į tai atkreipti dėmesį) – vaikas niekada nesmirdės tabaku, tačiau jei nuo jūsų paklusnaus sūnaus ar dukros dažnai dvelkia maloniai saldus kvapas – tai gali būti ženklas, kad kuprinėje rastumėte, jų nuomone, nekaltą, tačiau pagal pirmuosius įrodymus ne mažiau kenksmingą nei įprastos, elektroninę cigaretę.

Ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra išaiškintos. Nėra pakankamai ištirtos elektroninių cigarečių skysčiuose esančių medžiagų toksiškumas. Trūksta duomenų apie elektroninių cigarečių, kaip pagalbinės priemonės norint mesti rūkyti, veiksmingumą ir saugumą.

Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjęs vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujo spaudimu, 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 neigiamų simptomų. Kai kuriuos elektroninių cigarečių vartotojų nurodomus simptomus galima sieti su nikotino perdozavimu, pavyzdžiui: pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, pasimetimą, galvos svaigimą ar nuovargį. Taip pat gali būti, kad dalį simptomų, pavyzdžiui,

nerimą, depresiją, sukelia nikotino abstinencija dėl rūkant elektronines cigaretes gauto per mažo nikotino kiekio, kai bandoma atsisakyti tabako cigarečių rūkymo. Nors didžioji dalis jaučiamų nemalonių simptomų yra neryškūs ir nedaro didelės įtakos kasdieniam žmogaus gyvenimui bei sveikatai, bet kai kurie simptomai įspėja apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus, gali trukdyti dirbti, vairuoti ir pilnavertiškai leisti laiką.

Sparčiai plintant elektroninių cigarečių vartojimui, visuomenė turėtų nepasitikėti skleidžiama prieštaringa, tyrimais nepagrįsta informacija, juo labiau, kad elektroninėje cigaretėje esančios medžiagos yra įkvepiamos į plaučius ir patenka į kraują. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO), tabako kontrolės organizacijos bei mokslininkai skatina visus vartotojus elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, kadangi iki šiol nėra mokslinių tyrimų, patvirtinančių šio produkto naudojimo saugumą.

Elektronines cigaretes naudojantys žmonės vis labiau jomis nusivilia. Jau ne kartą sproges įrenginys ne tik vos nepražudė rūkančiojo, bet ir atskėlė nemenką gabalą kriauklės bei apdegino sienas, uždegė spintą, (57-erių metų JAV gyventojų burnoje sprogo elektroninė cigarete, vyras buvo sunkiai sužeistas: išmušti keli dantys, nutrauktas liežuvio galiukas, apdeginta burna ir veidas. Sprogimas buvo toks stiprus, kad nulėkęs cigaretės galiukas uždegė spintą).

Nors elektroninės cigaretės pamažu keičia paprastas cigaretes, siūlome pamąstyti, prieš perkant šį įrenginį, kadangi užfiksuotas jau ne vienas sprogo atvejis tiek užsienyje, tiek Lietuvoje.

Lietuvos Respublikoje draudžiama vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti elektronines cigaretes asmenims iki 18 metų.

Lietuvos Respublikoje rūkyti tabako gaminius ir elektronines cigaretes draudžiama:

- Visose švietimo, socialinių paslaugų įstaigose ir jų teritorijose, kuriose teikiamos socialinės priežiūros ar socialinės globos vaikams, sveikatos priežiūros įstaigose ir šių įstaigų teritorijose;
- Darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose. Įmonėse, įstaigose ir organizacijose gali būti įrengtos specialios, kuriose leidžiama rūkyti. Rūkymo patalpų įrengimo ir eksploataavimo reikalavimus nustato Lietuvos Respublikos vyriausybė ar jos įgaliota institucija;

- Visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tolimojo susisiekimo traukinius, kuriuose turi būti numatyti atskiri vagonai nerūkantiems ir rūkantiems, taip pat orlaivius, kuriuose numatytos atskiros vietos rūkantiems ir nerūkantiems;
- Restoranuose kavinėse, baruose ir kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose, interneto kavinėse, lošimo namuose, automatų ir bingo salonuose, kitose laisvalaikio praleidimo įstaigose, patalpose, kuriose vyksta sporto varžybos ir kiti renginiai, kitose žmonėms aptarnauti skirtose patalpose, išskyrus specialiai įrengtus cigarų ir pypkių klubus;
- Transporto priemonių salonuose, jeigu juose yra asmenų iki 18 metų ar nėščių moterų.

Informaciją, pasinaudojant Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento medžiaga, parengė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė