

Elektroninė cigaretė (el. cigaretė) –

tai įvairių formų (USB laikmenos, žymeklio ir pan.) prietaisas, susidedantis iš skysčiu užpildytos kasetės (talpyklos), kaitiklio bei baterijos. Priklausomai nuo el. cigaretės modelio, vartotojas kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką. Kasetėje kaitinamas skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus

El. cigarečių skysčiai

susideda iš: nikotino (ir be nikotino), propilenglikolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (gali ir nebūti). Gali būti įvairios kitos sudedamosios dalys.

Kaitinant el. skystį,

jis virsta aerozoliu. Jame yra kai kurių toksiškų cheminių medžiagų, kurios randamos tradicinių cigarečių dūmuose, pvz., formaldehido, chromo, švino ir nikelio, todėl plaučiai veikiami toksiškų metalo dalelių ir kitų vėžį sukeliančių cheminių medžiagų.



ELEKTRONINĖS CIGARETĖS: ką turime žinoti

PREVENCIJOS MOKYKLOJE TURINYS

(Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento specialistų rekomendacijos)



Informaciją parengė Natalja Aksamit
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą Vilniaus
Aleksandro Puškino gimnazijoje

El. cigarečių vartotojai skundžiasi

net dvylikos organizmo sistemų pažeidimų simptomais : galvos svaigimu ir skausmu, pakilusiu kraujospūdžiu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, krūtinės skausmu ir spaudimu, burnos ir gerklų gleivinės sudirginimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, raumenų ir sąnarių skausmais, sutrikusiu virškinimu (pykinimu, pilvo skausmu) ir kt

El. cigarečių skystyje esantis nikotinas

gali sukelti priklausomybę, veikia atmintį, koncentraciją, savikontrolę ir dėmesį, ypač besivystančiose smegenyse.

Žinotina, kad nikotino kiekis ne visada sutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas ir gali svyruoti nuo 0 iki 59 mg viename mililitre kysčio, o kartais ir daugiau.

Dėl el. cigarečių vartojimo

galimi nelaimingi atsitikimai.

El. cigaretė gali sprogti ir sužeisti veidą, burną, akis ar kitas kūno dalis. Galimas nikotino perdozavimas

PREVENCIJOS MOKYKLOJE TURINYS

Veiksmingas

- 1. Bendravimo, problemų sprendimo įgūdžių ugdymas.**
- 2. Socialinių ir gyvenimo įgūdžių ugdymas, gebėjimo užmegzti ir išlaikyti santykius ugdymas.**
- 3. Pasitikėjimo savimi įgūdžių ugdymas.**
- 4. Atsisakymo įgūdžių ugdymas ir asmeninių prisiimtų įsipareigojimų stiprinimas.**
- 5. Neigiamų nuostatų ir normų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu stiprinimas.**
- 6. Pagalba stiprinant akademinis pasiekimus ir mokymosi kompetencijų ugdymas.**



„Jaunėja“ el. cigarečių vartotojų amžius:

tyrimai parodė, kad kai kurie trylikamečiai ir jaunesni jau bandę vartoti el. cigaretes



Lietuvos Respublikoje draudžiama asmenims iki 18 metų rūkyti (vartoti) ir turėti elektronines cigaretes ir elektroninių cigarečių pildykles

Nuo 2022 m. liepos 1 d.

Lietuvoje yra uždraustos

el. cigaretės ir jų pildyklės su skysčiais, turinčiais kvapiųjų medžiagų (išskyrus tabako kvapą ir (ar) skonį).

Neveiksmingas

- 1. Buvusių vartotojų liudijimai tikintis, kad tai paskatins nevirtoti psichoaktyviųjų medžiagų (PM).**
- 2. Dėmesys tik savigarbos ugdymui.**
- 3. Atsitiktinis testavimas dėl PM organizmo terpėse.**
- 4. Gąsdinimo taktikos ir bauginančios istorijos apie PM vartojimo pavojus ir žalą.**

