





ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ IR IQOS TABAKO GAMINIŲ RŪKYMAS

Elektroninės cigaretės ir IQOS – tai naujos kartos tabako gaminiai, kurie pateikiami kaip pakaitinis būdas norintiems mesti rūkyti įprastines cigaretes. Tačiau šie gaminiai tampa populiarūs ir tarp jaunimo, pradedančio rūkyti. Abiejuose šiuose gaminiuose yra nikotino, taigi jų rūkymas negali apsaugoti nuo priklausomybės nikotinui išsivystymo. Vienintelis sveikatai naudingas pasirinkimas – visai nerūkyti.

Elektroninės cigaretės buvo išrastos 2003 metais Kinijoje, o jau 2006 metais pasirodė JAV ir Europos valstybių rinkose. Šios cigaretės kurtos tam, kad būtų panašios į įprastines cigaretes ir imituotų tokius pačius pojūčius. Elektroninė cigaretė susideda iš skysčiu užpildytos kasetės, kaitiklio ir baterijos. Vartotojas, rūkydamas elektroninę cigaretę, kaitiklį įjungia traukdamas orą arba paspausdamas mygtuką, tada kaitiklis įkaista, kasetėje kaitinamasis skystis tampa garais, primenančiais degančių tabako gaminių dūmus. Visų gamintojų platinami skysčiai sudaryti iš: nikotino (gali būti ir be jo), propilenglikolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (jų gali nebūti), panašių į saldainių, vaisių, alkoholinių gėrimų kvapą ar skonį. Nikotino koncentracija šiose cigaretėse svyruoja nuo 0 iki 34 mg/ml (dažniausiai koncentracija yra 6, 12, 18 mg/ml). Be to, šiuose skysčiuose ir iš jų garinamuose garuose aptinkama įvairių metalų (alavo, švino, nikelio, chromo), randama specifinių tabako medžiagų: nitrozaminų, ketonų, fenolio ir kitų lakiųjų organinių junginių. Elektroninių cigarečių garinamuose skysčiuose esančių medžiagų toksiškumas dar nėra pakankamai ištirtas ir šių cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai nėra aiškios. Vartojant elektronines cigaretes, kurių sudėtyje yra nikotino, išsivysto nikotino priklausomybė ir išlieka jo perdozavimo rizika. Be to, kraujyje susidaro didelis nikotino metabolito kotinino kiekis, kuris didina plaučių vėžio riziką. Elektroninių cigarečių garuose nėra dervų, kurių yra įprastinėse cigaretėse, tačiau dar neužtenka duomenų apie išgarinto propilenglikolio ir glicerolio kancerogeninį poveikį. Šių cigarečių garuose yra kietųjų dalelių, kurių koncentracija prilygsta esančiai tabako cigarečių dūmuose. Kvapiųjų medžiagų, ypač saldžių aromatų ir cinamono kvapų, toksinis poveikis kvėpavimo organams yra aprašytas. Yra registruoti elektroninių cigarečių vartotojų nusiskundimai dėl įvairių organizmo sistemų negalavimų: kvėpavimo ir nervų sistemų veiklos sutrikimų, burnos, gerklės gleivinių pakenkimo, padidėjusio arterinio kraujospūdžio, galvos, krūtinės skausmų, nemigos, nerimo, nuovargio, drebulio ir kt.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina susilaikyti nuo elektroninių cigarečių vartojimo. PSO informuoja, kad nėra įrodyta, jog





elektroninės cigaretės yra tinkama pakaitinė nikotino terapija, norint mesti rūkyti įprastines cigaretes. PSO neturi mokslinių įrodymų, leidžiančių patvirtinti šių cigarečių saugumą, nes nėra atlikta patikimų tyrimų.

Lietuvos Respublikoje draudžiama elektronines cigaretes pirkti, parduoti, perduoti ir vartoti asmenims iki 18 metų. Draudžiama elektronines cigaretes vartoti uždaroje patalpoje, nes cigarečių garuose esančios nikotino, sunkiųjų metalų dalelės bei kitos kenksmingos medžiagos gali pakenkti nerūkančių asmenų sveikatai.

IQOS – tai naujos kartos tabako gaminiai, kurie pristatomi kaip sveikesnė alternatyva įprastinėms cigaretėms. IQOS pavadinimas verčiamas kaip „aš metu įprastą rūkymą“ (I Quit Ordinary Smoking). Rūkant šiuos gaminius yra kaitinamas tabakas, neišsiskiria dūmai, nėra cigaretėms įprasto kvapo ir į organizmą nepatenka įprastų cigarečių degimo metu atsirandančių kenksmingų medžiagų. Rūkant IQOS į plaučius įtraukiami tabako garai. IQOS sukūrė „Philip Morris“, o pirmoji IQOS kaitinamojo tabako gaminių gamykla atidaryta 2016 metais Bolonijoje. Lietuvoje IQOS gaminiai pasirodė 2017 metais.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Audra Leipuvienė.

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-02-01.

