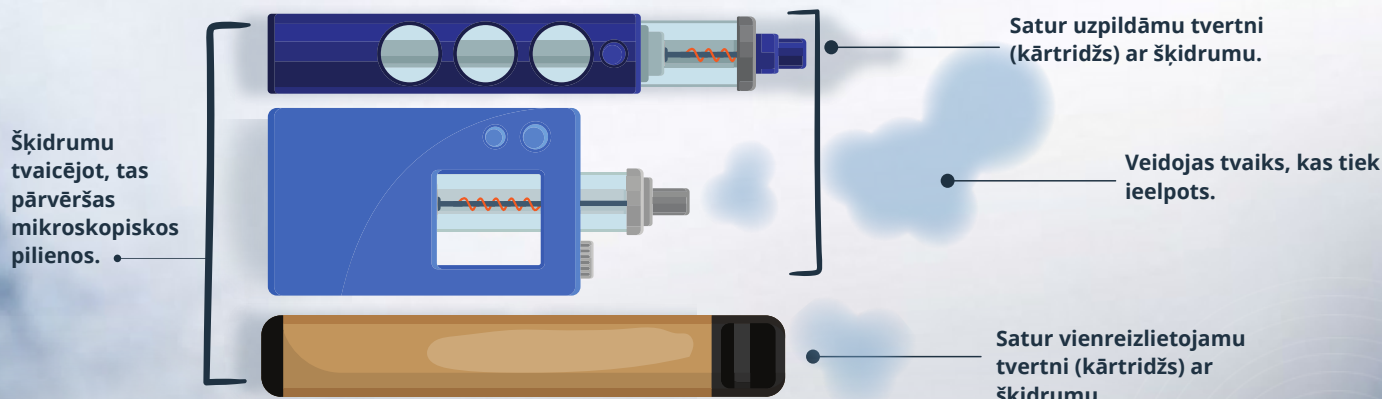


ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE



Slimību profilakses un
kontroles centrs

MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE



LATVIJĀ KATRS OTRAIS



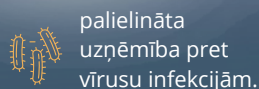
13-15 GADUS VECS PUSAUDZIS
VISMĀZ REIZI MŪŽĀ IR
PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

ĪSTERMIŅĀ IETEKME:



acu un elpceļu
kairinājums;



palielināta
uzņēmība pret
vīrusu infekcijām.

ILGTERMIŅĀ IETEKME:



paaugstināts elpošanas, sirds un
asinsvadu, gremošanas sistēmas
slimību attīstības risks.

6 IEMESLI, LAI NESMĒKĒTU



1. E-cigarešu šķidrums un smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, tai skaitā aromatizējošas vielas, kuru ieelpošanas laikā radītais kaitējums uz organismu nav izpētīts.

Arī norāde par pievienotiem augu ekstraktiem, t.sk. CBD*, neliecina, ka produkts ir veselīgāks.



2. E-cigaretei nav izstrādāts kontroles mehānisms, lai ierobežotu veikto inhalāciju daudzumu, tādēļ iespējams pārdozēšanas risks, izraisot sliktu dūšu, vemšanu, vēdersāpes un citus simptomus.



3. E-cigarešu, tāpat kā tabakas cigarešu sastāvā, visbiežāk ir nikotīns, kas var izraisīt spēcīgu atkarību.

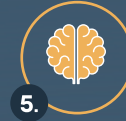
Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.



4. Vienā uzpildes tvertnē esošā šķidruma (100 – 200 inhalācijas) izsmēķēšana ir līdzvērtīga 10 – 15 cigarešu izsmēķēšanai.

Savukārt vienas vienreizlietojamās e-cigaretes izsmēķēšana ir līdzvērtīga ~18 cigarešu izsmēķēšanai.

Tomēr tas ir atkarīgs no e-cigarete esošās nikotīna koncentrācijas



5. Pētījumi liecina, ka e-cigarešu lietošana pastiprina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu.



6. Pētījumi rāda, ka smēķētāji, kuri izvēlas e-cigaretes kā parasto cigarešu aizstājēju, retāk atmet smēķēšanu.

*CBD jeb kanabidiols ir viela, kas sastopama kanepju augos. CBD lietošana var negatīvi ietekmēt veselību.



E-CIGAREŠU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MĀCĪŠANĀS TRAUČĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM.