



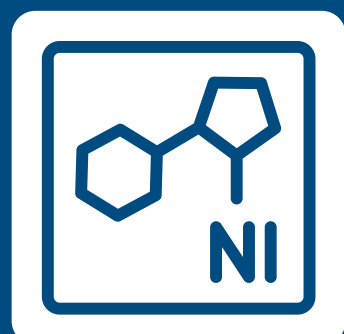
JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīnu un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder **elektroniskās smēķēšanas ierīces** – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, **tabakas karsēšanas ierīces**, **bezdūmu tabaka**, kā arī orāli lietojams izstrādājums – **beztabakas nikotīna spilventiņi** u.c.



**PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR
"VESELĪGĀKA" ALTERNATĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM
TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM**



Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli (piemēram, izraisa kairinājumu elpceļos), gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

KAS IR ELEKTRONISKĀS SMĒĶĒŠANAS IERĪCES?

Mehāniskas darbības ierīce



Var saturēt:

- nikotīna šķidrumu;
- aromatizētājus;
- citas ķīmiskas vielas.

Tvaicējot elektroniskās cigarettes šķidrumu, kas parasti satur nikotīnu, tas pārvēršas aerosolā (mikroskopiskos pilienos) un ieelpojot nonāk plaušās.



Elektroniskās smēķēšanas ierīces ir pieejamas dažādās formās un izmēros

Elektronisko smēķēšanas ierīču veidi:



Nikotīna daudzums atsevišķās e-cigaretēs var atšķirties, tomēr tas **nedrīkst pārsniegt 20 mg/ml**.

Vienlaikus ir pieejamas arī elektroniskas smēķēšanas ierīces, kas nesatur nikotīnu, tomēr **nevar uzskatīt, ka tās būtu nekaitīgas**, jo satur dažādas ķīmiskas vielas, garšvielas un aromatizētājus, kuru inhalācija arī nav droša.

Lietotāju vidū e-cigaretes tiek visbiežāk sauktas par "veipiem" vai "saltniņiem", bet to smēķēšana – par "veipošanu". Tā ir ražotāju ieviesta terminoloģija, lai mazinātu esošo un potenciālo patērētāju negatīvās asociācijas, kas saistītas ar terminu „smēķēšana”.

Latvijas likumdošana gan skaidri un nepārprotami nosaka, ka elektronisko smēķēšanas ierīču (t.sk. e-cigarešu) lietošana arī ir smēķēšana

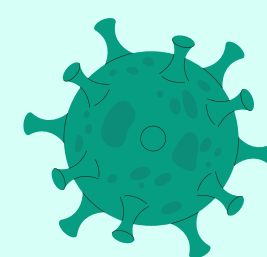
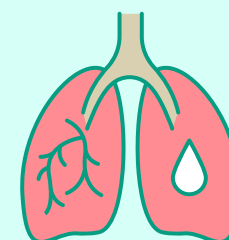
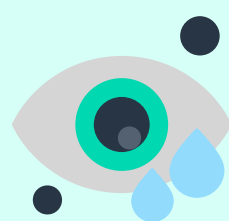
un uz elektronisko smēķēšanas ierīču (t.sk. e-cigarešu) smēķēšanu attiecas tie paši smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi, kas tiek piemēroti tabakas izstrādājumu smēķēšanai.



ELEKTRONISKO SMĒĶĒŠANAS IERĪČU IETEKME UZ VESELĪBU

Īstermiņa ietekme:

- acu un elpceļu kairinājums;
- palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.



Lai gan šobrīd nav skaidri zināma elektronisko cigarešu smēķēšanas ietekme uz veselību ilgtermiņā, ir būtiski pierādījumi, ka:

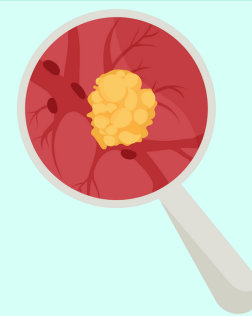
- e-cigarešu lietošana izraisa atkarību;



- e-cigarešu lietošana saistīta ar paaugstinātu elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risku;



- e-cigarešu tvaikā esošās ķīmiskās vielas var radīt organisma šūnu bojājumus, kas apliecina pieņēmumu, ka ilgtermiņā e-cigarešu lietošana varētu palielināt ļaundabīgo audzēju attīstības risku;



- nikotīna lietošana pusaudža gados var kaitēt smadzeņu attīstībai, ietekmējot tās smadzeņu daļas, kas atbildīgas par uzmanību, mācīšanos, garastāvokli, tādējādi bērniem un pusaudžiem e-cigarešu lietošana var izraisīt trauksmi un mācīšanās traucējumus.



Avots Nr. 1

Avots Nr. 2

Avots Nr. 3



E-cigaretes var eksplodēt, izraisot ādas apdegumus, nopietnas traumas, kā arī var izraisīt ugunsgrēkus.

Vairāk informācijas par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm:

SPKC mājaslapas sadaļa "Elektroniskās smēķēšanas ierīces"

Infografika par e-cigaretēm



KAS IR TABAKAS KARSĒŠANAS IERĪCES?

Tabakas karsēšanas ierīces (piemēram IQOS) ir viens no jaunākajiem tabakas izstrādājumu ražotāju radītajiem produktiem, kas tiek maldinoši reklamēts kā "veselīgāka" alternatīva tradicionālo cigarešu smēķēšanai.

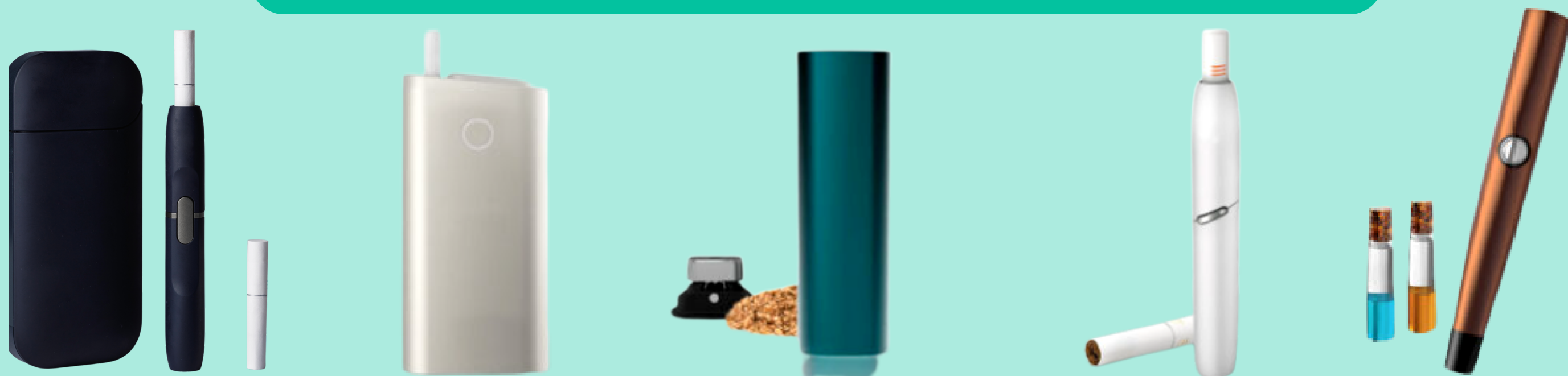


Tabakas karsēšanas ierīcēs izmanto karsējamo tabaku ("heet sticks").

Tabaka tiek karsēta augstā temperatūrā

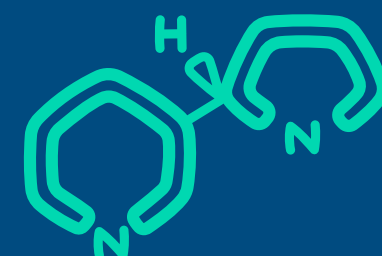
Tā rezultātā no tabakas tiek izdalīts nikotīnu un citu ķīmisku vielu saturošs aerosols, ko smēķētājs ieelpo.

Tabakas karsēšanas ierīces



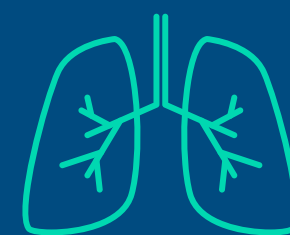
TABAKAS KARSĒŠANAS IERĪČU LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

- Karsējamie tabakas izstrādājumi satur nikotīnu, savukārt nikotīns izraisa atkarību.



- Nikotīna iedarbība var kaitēt lietotāja, tostarp pusaudža smadzeņu attīstībai, īpaši tām smadzeņu daļām, kas atbildīgas par uzmanību, koncentrēšanos, mācīšanos, garastāvokli.

- Karsējamā tabaka var radīt elpceļu iekaisumu un palielināt plaušu vēža risku



Tā kā šie produkti nonākuši tirdzniecībā salīdzinoši nesen, šobrīd pieejams ierobežots neatkarīgu pētījumu skaits, kas izvērtē tabakas karsēšanas ierīču ietekmi uz veselību, tādēļ grūti izvērtēt šo produktu ietekmi uz veselību ilgtermiņā. Pētījumi apliecina, ka daudzas no toksiskajām vielām karsējamās tabakas aerosolā ir konstatējamās pat lielākā koncentrācijā, nekā cigarešu dūmos.



**Vairāk informācijas par tabakas karsēšanas ierīcēm:
[Pētījumu apkopojums par tabakas karsēšanas ierīcēm](#)**

KAS IR BEZDŪMU TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI?

Bezdzūmu tabaka ir tabakas izstrādājums, kura lietošana nav saistīta ar degšanas procesu.

Bezdzūmu tabaka paredzēta košļāšanai (košļājamā tabaka) vai lietošanai caur degunu (šņaucamā tabaka).

Pie bezdzūmu tabakas izstrādājumiem pieder arī visi orālai lietošanai paredzētie tabakas izstrādājumi, kuri pilnībā vai daļēji gatavoti no tabakas un ir pieejami pulvera vai smalku granulu veidā un jebkādā šo veidu apvienojumā, īpaši tādi izstrādājumi, kas safasēti porciju maisiņos vai porainos maisiņos, izņemot izstrādājumus, kuri paredzēti ieelpošanai vai košļāšanai (orālai lietošanai paredzētā tabaka).

Bezdzūmu tabakas veidi:



Košļājamā tabaka



Šņaucamā tabaka



Zelējamā tabaka

BEZDŪMU TABAKAS IZSTRĀDĀJUMU LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

Bezdzūmu tabaka satur nikotīnu, kas izraisa atkarību.

Bezdzūmu tabakas lietotājiem pastāv arī nikotīna saindēšanās risks ar raksturīgiem simptomiem:

Slikta dūša, vemšana



Galvassāpes



Paātrināta sirdsdarbība



Klepus



Trauksme, nemiers



Bezdzūmu tabakas lietošana saistīta ar dažādām mutes dobuma slimībām, kā arī citām saslimšanām, piemēram, cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģiskām slimībām.

KAS IR NIKOTĪNA SPILVENTIŅI?

Nikotīna spilventiņi ir produkts, ko lieto orāli. Tas satur nikotīnu, aromatizētājus, saldinātājus, augu šķiedras, taču nesatur tabaku. Lietotāji nikotīna spilventiņu ievieto starp augšlūpu un smaganu.

Lietojot šo produktu, netiek ieelpoti dūmi vai tvaiks, tomēr tiek uzņemts daudz nikotīna. Vidēji nikotīna līmenis vienā spilventiņā svārstās no 3-30 mg, visbiežāk - no 10-16 mg.

Nikotīns var izraisīt dažādus saindēšanās simptomus - reiboni, paaugstinātu asinsspiedienu un krampjus, kā arī ilgtermiņā izraisīt dažādas nopietnākas veselības problēmas, kardiovaskulāras slimības un ļaundabīgus audzējus. Bērniem pastāv lielāks nikotīna saindēšanās risks - ēdot, iedzerot vai nonākot ādai saskarsmē ar nikotīnu saturošiem produktiem. Lietojot 10 mg nikotīna reizes devu bērnam, 30-60 mg nikotīna reizes devu pieaugušajiem, iespējama pat nāve respiratoro muskuļu un/vai centrālās respiratorās mazspējas dēļ.



Tieši bērniem un jauniešiem šādu beztabakas nikotīnu saturošu produktu lietošana ir īpaši bīstama un var radīt negatīvas sekas uz veselību gan īstermiņā, gan ilgtermiņā, jo bērnu galvas smadzenes, īpaši pusaudžu vecumā, kad rodas vēlme daudz ko pamēģināt, vēl joprojām attīstās.

Šajā vecuma posmā veidojas svarīgas smadzeņu daļas - frontālā garoza, kas atbild par cilvēka koncentrēšanās spējam, darbaspējam, plānošanu nākotnē.



Jebkuras psihoaktīvās vielas ietekme šajā dzīves posmā var radīt būtiskas veselības problēmas pieaugot un ietekmēt bērna psihisko attīstību.

NIKOTĪNA SPILVENTIŅU IETEKME UZ VESELĪBU

Smaganu kairinājums



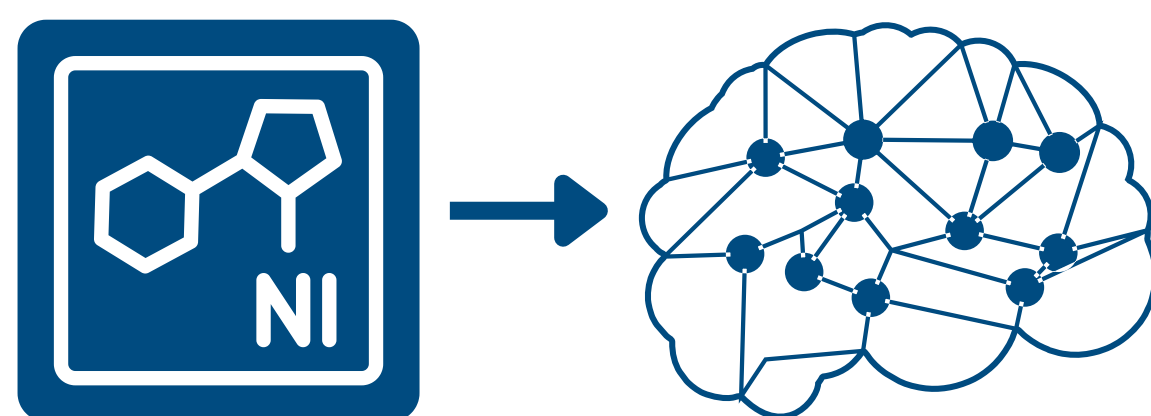
Sāpes mutē



Slikta dūša un citi nikotīna saindēšanās simptomi



Nikotīna atkarība, kas negatīvi ietekmē pusaudža smadzeņu attīstību



Nikotīna spilventiņi, ņemot vērā, ka nikotīna koncentrācija vienā spilventiņā var būt augsta un tie tiek lietoti orāli, izdala vairāk nikotīna nekā cigaretes, tāpēc palielina arī saindēšanās risku.

Vairāk informācijas par nikotīna spilventiņiem: