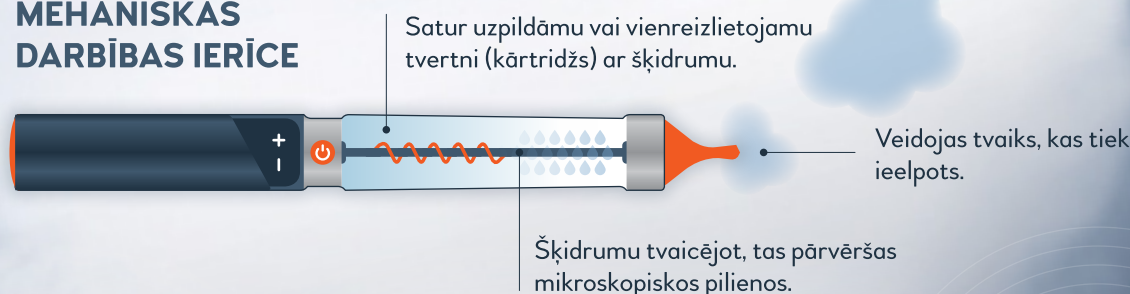




Slimību profilakses un
kontrols centrs

ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE



LATVIJĀ KATRS TREŠAIS



15-25 GADUS VECS JAUNIETIS
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.



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.



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



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



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



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

JA VĒLIES ATMEST SMĒĶĒŠANU VAI PALĪDZĒT SAVIEM TUVINIEKIEM, DRAUGIEM –



zvani uz Slimību profilakses un kontroles centra konsultatīvo tālruni smēķēšanas jautājumos:

67 03 73 33



Informāciju iespējams saņemt gan latviešu, gan krievu valodā.

Tālruna darba laiks – darba dienās
plkst. 9.00 – 19.00.

