

Elektroninės cigaretės. Kas tai?

Nors iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad elektroninės cigaretės nekelia didelio pavojaus asmens sveikatai ir gali būti puikus cigarečių pakaitalas, bet Pasaulio sveikatos organizacija (*angl. World Health Organization – WHO*) ir kitos tabako kontrolės organizacijos skatina visus vartotojus elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, nes nėra iki galo iširtos galimos jų vartojimo pasekmės. Pirmosios elektroninės cigaretės buvo užpatentuotos vos prieš dešimtmetį – 2003 metais. Todėl trūksta mokslinių tyrimų, kurie atskleistų pastovaus ir ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo šalutinį poveikį. Natūralu, kad visuomenė nepakankamai žino apie elektronines cigaretes, jų veikimą ir poveikį, o dalis žmonių nėra apie jas net girdėję.

Rūkant elektronines cigaretes yra įkvepiami ir išpučiami garai, o ne dūmai, nes šios cigaretės yra papildomos specialaus skysčio – dažniausiai mišinio iš propilenglikolio, aromatinių medžiagų ir nikotino. Nikotino kiekis elektroninėse cigaretėse labai skirtingas – vienos nikotino nėra išvis, o kitose nikotino kiekis siekia net 48 mg. Tyrimai rodo, kad ant elektroninės cigaretės pakuotės nurodytasis nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus elektroninėje cigaretėje esančio nikotino kiekio. Be to, rūkant tą pačią elektroninę cigaretę, iškvepiamuose dūmuose nikotino kiekis gali smarkiai svyruoti ir kaskart būti vis kitoks. Priklausomybė nuo nikotino sergantys asmenys traukdami elektroninę cigaretę gauna šios medžiagos, tačiau nelieka nei kvapo, nei pelenų, dantys ir pirštai nepagelsta. O draudimas rūkyti uždaroje patalpoje šias cigaretes dar labiau išpopuliarino, nes jas galima rūkyti ir vietose, kuriose rūkyti draudžiama, be to, elektroninių cigarečių rūkymas paprastai nesukelia aplinkinių pasipriešinimo.

Vis dėlto elektroninių cigarečių teikiama nauda gali būti apgaulinga, nes 2009 m. JAV maisto ir vaistų administracijos (*FDA*) atlikti tyrimai parodė, kad elektroninėse cigaretėse yra randami nedideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemoms. 2013 m. JAV Kalifornijos universitetas nuodugnai ištyrė elektroninių cigarečių aerolio sudėtį. Buvo rasta sidabro, geležies, aliuminio, silikato dalelių ir mikroskopinių alavo, chromo bei nikelio dalelių. Šių medžiagų koncentracija buvo didesnė arba tokia pati kaip ir tabako cigarečių dūmuose. Be to, nemažai elektroninių cigarečių aerolyje esančių medžiagų sukelia kvėpavimo sistemos ligas.

Nors tyrimų apie ilgalaikes elektroninių cigarečių rūkymo pasekmes trūksta, bet vis daugėja duomenų apie trumpalaikes jų rūkymo pasekmes ir simptomus. Naujausių tyrimų duomenimis užtenka parūkyti elektroninę cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams. Tyrimai atskleidžia, kad elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais pradėjus vartoti elektronines cigaretes ar praėjus savaitei nuo vartojimo pradžios. Dažniausiai jaučiami nemalonūs kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimų simptomai, burnos ir gerklės gleivinės pakenkimai. Elektroninių cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujo spaudimu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų neigiamų simptomų. Kai kuriuos elektroninių cigarečių vartotojų nurodomus simptomus galima sieti su nikotino perdozavimu, pavyzdžiui: pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, pasimetimą, galvos svaigimą ar nuovargį. Taip pat gali būti, kad dalį simptomų, pavyzdžiui, nerimą, depresiją, sukelia nikotino abstinencija dėl rūkant elektronines cigaretes gauto per mažo nikotino kiekio, kai bandoma atsisakyti tabako cigarečių rūkymo. Nors didžioji dalis jaučiamų nemalonių simptomų yra neryškūs ir nedaro didelės įtakos kasdieniam žmogaus gyvenimui bei sveikatai, bet kai kurie simptomai įspėja apie galimus rimtesnius sveikatos sutrikimus, gali trukdyti dirbti, vairuoti ir pilnavertiškai leisti laiką.

Mokslininkai tyrinėja ir socialines elektroninių cigarečių pasiūlos tabako dar nevartojantiems asmenims pasekmes. Nors paprastai elektroninėmis cigaretėmis susidomima kai norima atsisakyti tabako cigarečių rūkymo, bet baiminamasi, kad elektroninių cigarečių reklama, ypač pasitelkiant įžymius žmones, sukuriant naujovės ir mados įspūdį, vaisių ar saldinių aromato priedai gali paskatinti jaunas žmones galvoti, kad elektroninės cigaretės yra madingos ir saugios vartoti. Vartų teorija (*angl. gateway theory*) teigia, kad elektroninės cigaretės gali būti patrauklios vaikams, dar neišbandžiusiems tabako cigarečių. Vartojant elektronines cigaretes, kurių sudėtyje yra nikotino,

išsivysto priklausomybė, dėl kurios vėliau gali būti pereinama prie tabako cigarečių rūkymo, bet naujausių tyrimų rezultatai šios teorijos nepatvirtina. 2013 m. Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad vaikai labai retai rūko elektronines cigaretes. Nors 2/3 11-18 m. amžiaus vaikų yra girdėję apie elektronines cigaretes, tik nedidelė jų dalis yra jas išbandę: tik 1 iš 20 11-15 m. amžiaus vaikų, kurie yra girdėję apie elektronines cigaretes, jas išbandė (rūkė 1 ar 2 kartus gyvenime). Elektronines cigaretes dažniau nei kartą per savaitę rūko tik 1 proc. 16-18 m. amžiaus vaikų, o taip dažnai jas rūkančių jaunesnių vaikų (11-15 m.) išvis nėra. Tyrimas atskleidė, kad dažnai elektronines cigaretes rūko tik šiuo metu arba praityje tabako cigaretes vartoję asmenys. Tik 1 proc. vaikų, niekada nerūkiusių tradicinių tabako cigarečių, yra išbandę elektronines cigaretes (rūkė 1 ar 2 kartus gyvenime), be to jie neplanuoja artimiausiu metu vėl išbandyti elektronines cigaretes ir nerūko jų nuolatos.

Nors minėto tyrimo rezultatai atskleidė, kad elektronines cigaretes vaikai rūko retai, bet sunerimti verčia tai, kad tik 51 proc. 16-18 m. amžiaus asmenų, girdėjusių apie elektronines cigaretes, žino, kad jų sudėtyje yra nikotino. Tai rodo, kad vaikams trūksta svarbiausių faktinių žinių apie elektronines cigaretes. Minėtų žinių trūkumas gali būti nikotino perdozavimo priežastis, nes nežinant apie nikotino kiekį elektroninėse cigaretėse jos gali būti vartojamos labai dažnai ir ilgesnį laiką.

Didžiojoje Britanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad suaugusieji, kurie niekada nėra rūkę tabako cigarečių, taip pat neskuba vartoti elektroninių cigarečių. Tik 1 proc. nerūkiusių tabako cigarečių praityje yra bandę rūkyti elektronines cigaretes, o pastaruoju metu rūkančių elektronines cigaretes išvis nerasta. Paprastai elektronines cigaretes yra išbandę ir rūko buvę (3 proc.) ir dabartiniai (11 proc.) tabako cigarečių rūkaliai. Elektroninių cigarečių populiarumas tarp suaugusiųjų tabako cigarečių vartotojų auga labai sparčiai: 2010 m. tik 3 proc. rūkančiųjų tabako cigaretes rūkė ir elektronines cigaretes, 2012 m. šis skaičius išaugo iki 7 proc., o 2013 m. jau iki 11 proc. Praityje rūkė tabako cigaretes taip pat vis dažniau pasirenka vartoti elektronines cigaretes: 2012 m. elektronines cigaretes rūkė 1 proc. praityje vartojusiųjų tabako cigaretes, o 2013 m. jau 3 proc. Dabartiniai ir buvę tabako cigarečių rūkaliai elektronines cigaretes pradeda vartoti vedami skirtingų motyvų. Rūkiusieji tabaką praityje elektronines cigaretes vartoja siekdami lengviau atsisakyti rūkymo (48 proc.) arba išvengti atkryčio (32 proc.), o vis dar rūkantieji tabaką dažniausiai pradeda vartoti elektrines cigaretes siekdami sumažinti tabako vartojimą, bet ne visai jo atsisakyti (31 proc.)⁷. Nors rūkyti elektronines cigaretes dažniausiai pradedama siekiant atsisakyti šio žalingo įpročio, naujausi tyrimai atskleidžia, kad tabako cigaretes pakeitus elektroninėmis cigaretėmis paprastai suvartojama tiek pat nikotino, sumažėja tik į organizmą patenkančių nuodingų medžiagų kiekis. Be to, elektroninių cigarečių veiksmingumas atsisakant tabako cigarečių rūkymo labai skiriasi ir priklauso nuo elektroninių cigarečių rūšies, nikotino kiekio jose, tabako cigarečių vartojimo patirties ir daugybės kitų veiksnių.

Vis dar nėra aiškios ilgalaikio elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės sveikatai, bet trumpalaikio jų rūkymo poveikio tyrimų rezultatai jau įspėja apie galimas grėsmes. Svarbu suprasti, kad elektroninių cigarečių sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę. Taip pat vartojant elektronines cigaretes išlieka nikotino perdozavimo rizika, nes dažnai jos vartojamos netinkamai. Todėl vienintelis asmens sveikatai naudingas pasirinkimas yra iš viso nerūkyti.

Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) teigia, kad nėra įrodyta, jog elektroninė cigaretė yra tinkama pakaitinei nikotino terapijai. PSO neturi mokslinių įrodymų, leidžiančių patvirtinti produkto saugumą ir efektyvumą. Elektroninių cigarečių pardavėjai paprastai apibūdina jas kaip priemonę padedančią rūkantiesiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių. Kai kurie jų teigia, kad PSO laiko jas pagrįsta pakaitine nikotino terapija, tokia kaip nikotino kramtomoji guma, pastilės ar pleistrai. Elektroninių cigarečių pardavėjai turi iš internetinių svetainių ir kitų informacijos priemonių pašalinti bet kokius tvirtinimus apie tai, kad PSO teigia, jog elektroninės cigaretės yra saugios ir veiksmingos atsisakant rūkymo. Iš tiesų, PSO teigimu, nėra atlikta jokių patikimų tyrimų, įrodančių, kad elektroninės cigaretės yra saugi ir efektyvi pakaitinės nikotino terapijos priemonė. PSO neatmeta galimybės, kad elektroninės cigaretės galėtų būti naudingos kaip pagalbinė priemonė, padedanti mesti rūkyti. Vienintelis būdas tai sužinoti yra testuoti ir tikrinti. „Jei elektroninių cigarečių pardavėjai nori padėti žmonėms mesti rūkyti, tuomet jie turi atlikti klinikinius tyrimus ir toksiškumo analizes bei laikytis tinkamos teisinės

reguliavimo sistemos reikalavimų“, sakė Douglas Bettcher, PSO Iniciatyvos gyventi be tabako direktorius (WHO's Tobacco Free Initiative). „Kol jie to nepadarys, PSO negali vertinti elektroninių cigarečių kaip tinkamų pakaitinei nikotino terapijai vykdyti, ir ji tikrai negali sutikti su klaidingais teiginiais, kad PSO patvirtino ir rekomenduoja šį produktą“.

Europos Komisijos inicijuota kampanija „Eksrūkaliai nenugalimi“ teikia nemokamą pagalbą atsisakant rūkymo. Tam skirta internetinė konsultavimo sveikatos priežiūros klausimais priemonė „iCoach“, kuri grindžiama psichologų ir komunikacijos ekspertų moksliniais tyrimais bei klinicine patirtimi. Daugiau kaip 30 % pradėjusių šią programą rūkančiųjų liovėsi rūkyti. „iCoach“ gali naudotis ir tie, kurie nėra linkę atsisakyti rūkymo arba jaučia didelį pavojų atkristi. Daugiau informacijos rasite kampanijos „Eksrūkaliai nenugalimi“ internetinėje svetainėje <http://www.exsmokers.eu>.

Elektroninių cigarečių situacija Lietuvoje

Lietuvos vyriausiasis administracinis teismas 2011 m. balandžio 26 d. administracinėje byloje Nr. A858–1131/2011 pasisakė, kad „<...> įstatymų leidėjas prekybos šiais produktais (elektroninėmis cigaretėmis) nėra uždraudęs. <...> Taigi nesant draudimo prekiauti tabako gaminiais, įvertinus elektroninių cigarečių paskirtį, ir atsižvelgiant į Tabako kontrolės įstatymo 18 straipsnio 1 dalies 8 punkto turinį, darytina išvada, kad byloje aptariamoms elektroninėms cigaretėms nėra pagrindo taikyti Tabako kontrolės įstatymo 18 straipsnio 1 dalies 8 punkte įtvirtintą draudimą.<...>“.

Toks teismo sprendimas suaktyvino Lietuvoje elektroninių cigarečių apyvartą, t.y. šių produktų importą, prekybą, reklamą bei vartojimą, kurios nekontroliuoja valstybės institucijos, tik iš dalies tai atlieka – Valstybinė ne maisto produktų inspekcija prie Ūkio ministerijos ir Muitinės departamentas prie Finansų ministerijos.

Tačiau elektroninių cigarečių apyvarta kelia daugiau klausimų nei jiems yra atsakymų, ir tai patvirtina tokia informacija, pvz., 2011 m. 9 kartus atliekant tyrimus dėl elektroninių cigarečių sudedamųjų dalių ir skysčių šioms cigaretėms – 5 atvejais buvo surašyti Sprendimai neleisti prekių į laisvą cirkuliaciją, 2012 m. iš 26 atliktų tyrimų – 15 atvejų surašyti Sprendimai neleisti prekių į laisvą cirkuliaciją. Jautriausia sveikatai elektroninės cigaretės dalis – skysčiai, 2012 m. pagal muitinės pranešimus apie sulaikytas chemines medžiagas ir preparatus, atlikta 12 patikrinimų dėl sulaikytų skysčių elektroninėms cigaretėms saugos reikalavimų atitikimo, net 11 (91,7 proc.) jų neatitiko nustatytiems saugos reikalavimams ir buvo uždrausta šiuos produktus tiekti į rinką.

Lietuvos Respublikos Seime užregistruotas ir 2013 m. gegužės 30 d. plenariniame posėdyje svarstytas **Tabako kontrolės įstatymo 8, 15, 19 ir 26 straipsnių pakeitimo ir papildymo bei Įstatymo papildymo 27(1) straipsniu įstatymo projektas XIP-743(2)**.

Šio įstatymo projekte numatyta:

1. **Tabako gaminių pakaitalai** – gaminiai, kuriuose nėra tabako, ar jų dalys su nikotinu arba be jo, įskaitant elektroninius gaminius (*elektroninesigaretės, elektronines pypkes, elektroninius cigarus, elektroninius inhaliatorius ir pan.*), skirti rūkyti ar imituoti rūkymo procesą, kaip tabako gaminių alternatyva.
2. Lietuvos Respublikoje **draudžiama realizuoti tabako gaminių pakaitalus**, išskyrus gaminius, nustatyta tvarka įrašytus į Lietuvos Respublikos vaistinių preparatų registrą.“

Informaciją parengė: Rūta Baltrušaitytė

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento

Strategijos, stebėsenos ir analizės skyriaus vyr. specialistė