

Elektroninės cigaretės ir jų poveikis žmogaus sveikatai

Dažnai mokiniai galvoja, kad elektroninės cigaretės yra sveikiau už įprastas cigaretes, nes rūkant neišsiskiria dūmai ir degutas. Bet:

- El. cigarečių skystyje **randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų**, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių.
- El. cigarečių skystyje dažniausiai yra **nikotino**, kuris **sukelia priklausomybę**. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skysčio). Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės.

Ar el. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti? NE!

- Kai kurie tyrimai net patvirtina, kad el. cigarečių rūkymas gali padidinti tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažinti metimo rūkyti tikimybę.

Nikotino žala žmogaus organizmui:

- **Smegenys.** Užsirūkius nikotinas pasiekia smegenis greičiau nei per 10 sekundžių. Iš pradžių jis stimuliuoja centrinę nervų sistemą, o vėliau ją slopina, todėl keičiasi savijauta ir elgsena, t.y. svyruoja nuotaika, sumažėja įtampa, padidėja darbingumas, tačiau greitai ir sumažėja.



- **Akys ir rega.** Didėja rizika susirgti katarakta ir amžinę geltonosios dėmės degeneracija – nepagydoma regėjimą atimanti šviesai jautriausios tinklainės dalies liga.

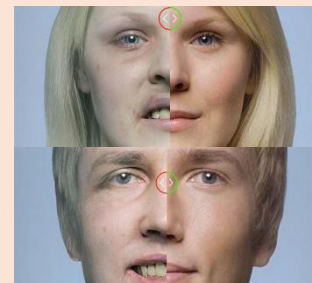


- **Dantys.** Rūkančius dažnai kankina įvairios burnos infekcijos, dantys lengvai pasiduoda ėduoniui, dažnai pasitaiko periodontitas.

- **Plaučiai ir kvėpavimo sistema.** Rūkymas sukelia plaučių vėžį. Kosulys, skrepliaivimas, dusulys yra nuolat rūkalius varginantys simptomai. Rūkantieji dažniau serga plaučių uždegimu, lėtiniu bronchitu ir kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis. Rūkymas didina galimybę susirgti tuberkulioze, gripu, peršalimo ligomis.



- **Širdis ir kraujotakos sistema.** Nikotinas didina širdies susitraukimų dažnį, sutraukia kraujagysles, didina arterinį kraujospūdį, skatina cholesterolio kaupimąsi kraujagyslių sienelėse, greičiau vystosi aterosklerozė. Rūkančiųjų tikimybė mirti nuo širdies ir kraujagyslių ligų yra 1,6 karto didesnė nei nerūkančiųjų. Rūkymas yra vienas pagrindinių išeminės širdies ligos rizikos veiksnių. Rūkymas didina ir insulto (smegenų infarkto) riziką.



- **Oda.** Rūkantiems anksti pradeda senti oda – pablogėja kraujotaka, oda netenka baltymų ir vitamino A, todėl ilgainiui praranda elastingumą, ima sausėti ir raukšlėti. Ypač sausa ir susiraukšlėjusi oda tampa aplink akis ir lūpas.

- **Reprodukcinė sistema.** Dėl rūkymo sumažėja moterų ir vyrų vaisingumas. Vyrams galima impotencija, spermų pakitimai. Rūkančioms moterims dažniau pasireiškia skausmingos ar nereguliarios menstruacijos, vidutiniškai dvejomis metais anksčiau nei nerūkančioms gali pasireikšti menopauzė.

