



CIGARJA ELEKTRONIKE



Kam provuar shije të ndryshme, kjo nuk më pëlqente. Ndjeja dhimbje koke, padysim që nuk ishte e përshtatshme për mua, prandaj ndalova ta përdor.

Përdor shije të ndryshme, kjo më lejoi të ndryshoj kënaqitë, nuk lodhem prej tyre.

Në 40 vjet të duhanpirjes, kisha provuar gjithëçka pa ia arritur qëllimit. Me cigaren elektronike, tashmë jam tërësisht indiferent ndaj duhanit. U bënë dy vjet që nuk e tymos më... nuk përdor më cigare elektronike !

Informacione të dobishme me qëllim që të ndërtoni opinionin tuaj mbi përdorimin e cigares elektronike dhe se çfarë ajo ju mundëson, ose jo, që të zvogëloni rreziket për shëndetin.



ÇFARE ESHTË?

Cigarja elektronike përmban katër elementë kryesorë :



Gjenerata e vjetër

Gjenerata e re

Ajo funksionon pa djegie. Në kohën e tanishme, ekziston një llojshmëri e madhe markash dhe modelesh. Këto vazhdojnë të zhvillohen, disa bëjnë të mundur edhe rregullimin e fuqisë dhe të fluksit të avullit.

Lëngu përmban :

- › propan dhe/ose glicerinë vegjetale;
- › aroma;
- › dhe, më shpesh, nikotinë dozimi i së cilës mund të jetë i ndryshëm.

Pas një shtypjeje të butonit, bateria nxeh rezistencën e cila gjëndet brenda në atomizues. Lëngu i nxehur në këtë mënyrë, avullon dhe thithet prej përdoruesit.



KLASIKE APO ELEKTRONIKE?



FUNKSIONIMI

Diegie :
thithje e tymit.

Pa diegie :
thithje e avullit.

SUBSTANCAT QE PERBAHEN OSE QE PRODHohen

- › Katrane, monoksid karboni (CO), arsenik, aëeton, agjente të shijes, benzemë, oksid azoti, acid cianhidrik, amoniak, zhivë, plumb, krom dhe 400 substanca të tjera, prej të cilave më shumë se 50 janë kanceroze.
- › Tempertura në skajin e ndezur të një cigareje arrin mesatarisht 800 deri në 900°C.

- › Në mungesë të diegies, nuk ka monoksid karboni, as edhe katrane.
- › Prani e disa substancave kanceroze në doza të papërfillshme.
- › Në temperaturë të lartë (më shumë se 250°C), glicerina mund të çlrojë një substancë acaruose (akreolien) në sasi më të pakët se sa në një cigare klasike.

RREZIQE PER SHENDETIN

- › Acarim të rrugëve të frymëmarrjes, të gojës dhe të grykës.
- › Ekspozim i konsumatorit dhe dhe të atyre që e rrethojnë ndaj shumë substancave toksike që janë të pranishme tek tymi.
- › Zhvillimi i kancerave, sëmundjeve të frymëmarrjes dhe/ose kardiovaskulare.
- › Zvogëlim i jetëgjatësisë.
- › Rrezik dieglesh si rrjedhim i një zjarri të shkaktuar prej një cigareje te fikur keq.

- › Acarim i rrugëve të frymëmarrjes, të gojës dhe të grykës.
- › Ekspozim i pakët i konsumatorit dhe i atyre që e shoqërojnë si pasojë e prodhimit të një numuri të kufizuar të substancave toksike.
- › Rreziqet prej cigares elektronike me kalimin e një kohe të gjatë janë akoma të panjohur. Janë duke u bërë disa studime.
- › Rrezik i tejnxehjes së pajisjes në rast se rezervuari nuk është mbushur mjaftueshëm me mundësinë që të çlirohen dhe të thithen substanca toksike.
- › Rrezik dieglesh dhe plagësh në rast se bateria shpërthen (shumë e rrallë).

NDIKIMI NE MJEDIS

Prodhimi i ndotësave atmosferikë dhe i mbeturinave në formën e bishtave të cigareve jo të bio degradueshëm, rrezik zjarri.

Prodhimi i ndotësave atmosferikë në sasi të pakët dhe i mbeturinave kimike (fsheskë, flakone...), përdorimi i elektricitetit dhe i baterive, pajisje për tu ricikluar.

ÇMIMI

Për një konsumim deri në 10 cigare klasike në ditë, çmimi është nga 80 deri në 100€/muaj.

Çmimi është vlerësuar në mënyrë të përafërt. Ai varet nga lloji i pajisjes, nga lengu, nga mënyra e konsumimit, etj. Cigarja elektronike do të kushtonte rreth 4 herë më pak se sa cigarja klasike.



LUPE ZMADHUESE MBI NIKOTINEN

Nikotina nuk është elementi kryesor toksik i cigares elektronik klasike.

Në përgjithësi, përdoruesit e cigares elektronike dhe duhanxhinjtë kërkojnë efekte qetësuese dhe/ose stimulantë të nikotinës të cilët :

- › **prekin trurin në pak sekonda** nëpërmjet sistemit arterial të mushkërisë në rastin e përdorimit të cigares klasike. Pjesa më e madhe e cigareve elektronike, synojnë të riprodhojnë një efekt të ngjajshëm;
- › **ka një efekt shumë joshës duke krijuar një vartësi fizike.** Privimi i zgjatur ose një ndalim brutal mund të shkaktojë shënja mungese : acarim, gjëndje ankthi, dëshpërim, vështirësi përqëndrimi, dhimbje koke,...

Trajtimet e zëvendësimit anti nikotinë (patch-i ose arna, goma, kapsulat,...) që përdoren në ndihmë të shkëputjes prej duhanit :

- › **çlirojnë nikotinë** në organizëm në mënyrë të ngadaltë nëpërmjet lëkurës (patch-et) ose pak më të shpejtë nëpërmjet pjesës së brendëshme të gojës (gomë, kapsula dhe sprajt). Në këto forma, nikotina krijon shumë rrallë një vartësi;
- › bëjnë të mundur që një në pesë duhanpirës, **të çlirohet prej vartësisë fizike.** Ndjekja prej një duhanologu i shton akoma shanset për sukses.



NJE MJET PER TE ZVOGELUAR RREZIKUN?

Po

Rreziqet janë më të pakta se sa me cigaren klasike për arsye se

- › **Nuk ka diegie** të substancës organike **pra nuk prodhohet CO**, as katrane. Prania e ndonjë **substance kanceroze** është në doza **të papërfillshme**.
- › **Substancat toksike** janë shumë **më të pakta në numur** dhe me përqëndrim më të vogël se sa në pirjen e duhanit. Atëhere, ka një zvogëlim të rrezikut të kancerit, të sëmundjeve kronike të mushkërisë si bronkopneumonopatia kronike bllokuese (BPCO) dhe të sëmundjeve kardiovaskulare.
- › Përdorimi i **cigares elektronike mund të lejojë një zvogëlim ose ndalim të konsumimit të duhanit**, i cili është shumë më dëmtues. Është e mundshme që të përshtatet dozimi i nikotinës në funksion të nevojave ose të konsumohet një lëng pa nikotinë.

Por

- › **Lëngu është toksik kur** ai është nxehur shumë dhe ka, në këtë rast, një toksikim të mundshëm të pajisjes nëqoftëse ajo i nënshtrohet **nxehjes së tepruar**.
- › Në rastin kur lëngu **përmban nikotinë**, instalohet një **vartësi fizike**.
- › **Efektet e cigares elektronike janë të panjohura me kalimin e një kohe të gjatë**.
- › Përdorimi i cigares elektronike **nuk këshillohet** për rastin e **grave shatzëna, në mungesë të njohjes së mjaftueshme** të efekteve potencialisht të dëmshëme për fëmijën që do të lindë.
- › Përdorimi i cigares elektronike mund ti çojë ata që nuk pinë duhan, dhe veçanërisht të rinjtë, që **të fllojnë të pinë duhan** dhe të vihen në **kontakt me nikotinë**.



DISA KESHILLIME

Në perspektivën e pakësimit ose ndalimit të konsumimit të duhanit

- › **Të shmangët përdorimi i kombinuar duhanit dhe i cigares elektronike.** Kjo krijon iluzionin e menaxhimit të duhanpirjes, të një zvogëlimi të rrezeve dhe vonon ose komprometon dëshirën për të hequr dorë.
- › **Të pakësohet progresivisht** përdorimi i cigares elektronike si edhe dozimi i nikotinës.

Në mënyrë të përgjithëshme

- › **Të preferohen pajisjet e gjeneratës së fundit** në vënd të cigareve elektronike «me një përdorim» sepse ato mundësojnë një kufizim të tempertaturës, një shpërndarje të nikotinës e cila u përgjigjet në mënyrë më të përshatëshme nevojave për të ndërprerë duhanpirjen, dhe bateritë e tyre janë më të besueshme.
- › Duke ditur që rezistenca e atomizuesit matet me ohm (Ω) dhe që tensioni i çliruar prej baterisë së cigares elektronike matet me volt (V) : **të mos tejkalohet një tension prej 5V për një rezistencë prej 2,5 Ω , ose prej 4,5 V për një rezistencë prej 1,8 Ω .**
- › Pasi të jetë mbushur pajisja me lëng, **të pritët minimumi 5 minuta përpara përdorimit të cigares elektronike** për ti dhënë mundësinë rezistencës që të depërtohet prej lëngut dhe të shmangët kështu tejnxehja.
- › Të sigurohet që **rezervuari** është **mbushur mjaftueshëm** me qëllim që të kufizohet rreziku i tejnxehjes së lëngut dhe i rezistencës.
- › Të mbahen ringarkuesit **larg nga prekja prej fëmijëve**, duke qënë se nikotina është toksike për ata.
- › **Të shmangët përdorimi i cigares elektronike në vënde të mbyllura**, edhe pse efektet pasive të saj janë minimale
- › **Të shmangët përdorimi i cigares elektronike prej atyre që nuk e përdorin**, dhe veçanërisht prej grave shtazëna, prej fëmijëve dhe adoleshentëve.
- › **Të konsultohet një duhanolog** sapo nis përdorimi i cigares elektronike me qëllim që :
 - të përftohen këshillime të përshtatshme sipas shkallës së vartësisë;
 - të shmangët nën dozimi i cili ngjall dëshirën për përdorim;
 - të ndihmohet përdoruesi i cigares elektronike që të çlirohet prej asaj çka mund të bëhet një vartësi e re;
 - të shmangët rikthimi në pirës të duhanit në rast se me cigaren elektronike dështon;
 - të përftohet një trajtim me ilaçe ose të zëvendësimin të nikotinës.

Përdorimi i cigares elektronike nuk është i këshillueshëm jashtë perspektivës për të zvogëluar rreziqet dhe lënies së duhanit



ÇFARE THOTE LIGJI?

Cigaret elektronike konsiderohen si produkte të ngjajshme me duhanin.

Prandaj është e ndaluar :

- › të përdoret në vende publike të mbyllur;
- › të bëhet reklamë dhe promovim, me përjashtim të afishimit të bërë në libraritë dhe pikat e specializuara të shitjes;
- › tu shitet personave nën moshën 16 vjeç;
- › të shitet në distancë (pra përmes internetit).

Për me tepër :

- › shitja e cigareve elektronike me një përdorim ose të ringarkueshme me nikotinë autorizohet.
- › dozimi i nikotinës nuk mund të tejkaloj 20 mg/ml (flakonë prej 10 ml maksimum) dhe lëngu nuk mund të përmbajë vitamina ose stimulantë, ngjyrosës ose substanca të cilat favorizojnë thithjen ose gëlltitjen e nikotinës.
- › cigaret elektronike dhe flakonët e rimbushjes duhet të jenë të pajisur me një pajisje sigurie të pa manipulueshme prej fëmijëve, dhe të jenë të mbrojtura kundër thyerjes dhe rrjedhjeve.

Cigarja elektronike i është nënshtruar shume diskutimeve polemike në rrafshin ligjor. Për të përditësuar njohuritë tuaja, vozitni në sitin e SPF shëndeti publik : www.health.belgium.be

Blini material të çertifikuar prej Komunitetit Evropian (CE).



A E DINIT JU?

Për industrinë e duhanit, e cila konsiderohet prej asaj vetë si industri e nikotinës, ndryshimi i llojeve të produkteve të saj përfaqson një mjet për të mbajtur gjallë biznesin e saj përballë zvellimit të cigares elektronike dhe të ruajtje klientelën e saj, ndërsa 3 ndër 4 duhanpirës dëshirojnë të lenë duhanin. Kështu, industria e duhanit :

- › ka blerë shoqëritë kryesore të tregut të cigareve elektronike të brezit të parë;
- › zhvillon procese të ndryshme që mundësojnë nxehjen e duhanit pa e djegur dhe që çlirojnë nikotinë pa tym (avullues të duhanit) ose që çlirojnë nikotinë pa përmbajtje duhan (thithës të nikotinës).

Përballë këtyre teknologjive të reja të konsumimit të duhanit, cigarja klasike rrezikon të bëhet nje produkt i vjetëruar.

KUJT MUND TI DREJTONI PYETJET TUAJA?

- › **Mjekut tuaj** ose edhe një profesionisti tjetër të shëndetit.
- › Një **duhanologu**, domethënë një profesionisti të shëndetit të specializuar për shoqërimin dhe menaxhimin e duhanpirjes - www.tabacologues.bel'accompagnement et la gestion du tabagisme - www.tabacologues.be
- › Një Qendre të Ndihmës ndaj Duhanpirësve **Centre d'Aide aux Fumeurs – CAF®** (ekip shumë disiplinash)- www.aideauxfumeurs.be
- › **Tabacstop** (thirrje falas) në numurin 0800 111 00 ku një tuhanolog do tu përgjigjet pyetjeve tuaja, ose do të marrë përsipër falas një ndjekje të rregullt- www.tabacstop.be

Konsultimet tek një duhanolog janë pjesërisht të rimbursueshme.

PER ME SHUME INFORMACION, VOZITNI NE SITIN TONE WWW.FARES.BE

Një iniciativë e

Në bashkëpunim me

Realizuar me mbështetjen e

