



*Pasvalio rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras*

ANALIZĖ

ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ VARTOJIMO MĀSTAS MOKINIŲ TARPE

Pasvalys, 2025 m.

IVADAS

Pastaraisiais metais elektroninės cigaretės (dar vadinamos el. cigaretėmis, garinimo įrenginiais ar „vape“) vis labiau populiarėja visame pasaulyje, ypač tarp jaunimo. Iš pradžių pristatytos kaip alternatyva tradicinėms tabako cigaretėms, šios priemonės greitai įgavo didelį vartotojų ratą, o jų naudojimas tapo ne tik priklausomybę galinčiu sukelti įpročiu, bet ir socialiniu reiškiniu. Nepaisant kai kurių nuomonių, kad elektroninės cigaretės yra mažiau žalingos už įprastas, moksliniai tyrimai ir visuomenės sveikatos ekspertų nuogąstavimai kelia vis daugiau klausimų dėl jų poveikio sveikatai bei priklausomybės formavimosi.

Viename didelio respondentų skaičiaus tyrime, kuriame dalyvavo ir Lietuva teigiama, kad elektroninės cigaretės yra alternatyva tradiciniam tabako rūkymui. Tyrimo tikslas buvo įvertinti cigarečių rūkymo ir elektroninių cigarečių vartojimo paplitimą tarp Vidurio ir Rytų Europos universitetų studentų ir ištirti asmenines savybes, susijusias su cigarečių ir elektroninių cigarečių rūkymu. 2017–2018 m. buvo atlikta anketinė skerspjūvio apklausa penkiose Europos šalyse: Baltarusijoje, Lietuvoje, Lenkijoje, Rusijoje ir Slovakijoje. Užpildytas anketas pateikė 14 352 studentai. Paaiškėjo, kad du trečdaliai respondentų rūkė tradicines tabako cigaretes. Elektroninių cigarečių naudojimą nurodė 43,7 % dalyvių. Didžiausias respondentų, rūkiusių cigaretes, procentas buvo Slovakijoje (76,5 %), o didžiausias elektroninių cigarečių naudotojų procentas buvo tarp studentų Lietuvoje (56,6 %). Jauni suaugusieji tradicines cigaretes pradėjo rūkyti jaunesniame amžiuje ($16,0 \pm 2,5$ metų) nei elektronines cigaretes ($18,2 \pm 2,2$ metų; $p < 0,001$). Vidutinis rūkymo ir elektroninių cigarečių rūkymo pradžios amžius reikšmingai skyrėsi ($p = 0,001$) tarp šalių. Bendras kada nors rūkytų cigarečių ar elektroninių cigarečių dažnis tarp vyrų ir moterų skyrėsi ($p < 0,001$), vyrai dažniau bandė abiejų rūšių cigaretes.¹ Nikotino koncentracijos elektroniniuose skysčiuose reguliavimas 53 Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono šalyse skiriasi. Pavyzdžiui, Europos Sąjungos (ES) valstybės narės privalo laikytis Tarybos direktyvos 2014/40/ES, draudžiančios pateikti į rinką elektroninius skysčius, kurių nikotino koncentracija viršija 20 mg/ml. Siekdamos sumažinti elektroninių cigarečių patrauklumą, kai kurios regiono šalys, pavyzdžiui, Suomija, Vengrija ir Juodkalnija, uždraudė skonius, išskyrus tabako skonius. Danija, Estija ir Vokietija draudžia arba leidžia konkrečius skonius. Armėnija, Tadžikistanas ir Turkija įpareigojo naudoti didelius grafinius įspėjimus ant pakuočių, o Izraelis įgyvendino šį planą. Turkmėnistanas yra vienintelė šalis PSO Europos regione, kurioje draudžiama prekiauti elektroninėmis cigaretėmis.

¹ Brożek GM, Jankowski M, Lawson JA, Shpakou A, Poznański M, Zielonka TM, Klimatchaia L, Loginovich Y, Rachel M, Gereová J, Golonko J, Naumau I, Kornicki K, Pełowska P, Kovalevskiy V, Raskiliene A, Bielewicz K, Krištúfková Z, Mróz R, Majek P, Lubanski J, Kaleta D, Pinkas J, Zejda JE. The Prevalence of Cigarette and E-cigarette Smoking Among Students in Central and Eastern Europe-Results of the YUPESS Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Jun 28;16(13):2297. doi: 10.3390/ijerph16132297. PMID: 31261697; PMCID: PMC6651674.

Daugelyje tyrimų teigiama, kad nikotinas yra priklausomybę sukeliantis centrinės nervų sistemos stimulatorius. Palyginti su suaugusiaisiais, jaunų žmonių sąlytis su nikotinu gali padidinti ilgalaikio neigiamo poveikio smegenų vystymuisi riziką, įskaitant priklausomybę nuo nikotino (kuri paauglystėje gali išsivystyti greičiau ir dėl mažesnio nikotino poveikio), nuotaikos sutrikimus ir ne tik. Dar viename tyrime, kuriame dalyvavo 11-17 metų paaugliai iš įvairių Europos šalių nustatyta, kad elektronines cigaretės pradeda vartoti jau 11 metų amžiaus jaunuoliai.² Nikotino poveikis paauglystėje gali smarkiai paveikti prefrontalinę žievę – smegenų sritį, kuri atlieka labai svarbų vaidmenį kognityvinėse funkcijose.³ Remiantis įvairiais tyrimais, kuriuose dalyvavo vidurinių mokyklų mokiniai, elektroninių cigarečių vartotojai turi dvigubai didesnę lėtinio kosulio, skreplių ar dusulio riziką, kartu su didesniu astmos dažniu. Kartu su vis platesniu elektroninių cigarečių paplitimu, stebimas ir augantis plaučių pažeidimų atvejų skaičius. Tai diagnozė, kuriai reikalingas elektroninių cigarečių ir susijusių gaminių naudojimas per pastarąsias 90 dienų. Taip pat pasireiškia pykinimas, pilvo skausmas, karščiavimas ar šaltkrėtis. Iš tiesų įrodyta, kad kasdienis garinimas yra vienas iš miokardo infarkto rizikos veiksnių. Paauglystės laikotarpiui būdingą elgesio pasikeitimą lemia struktūriniai ir neurocheminiai centrinės nervų sistemos pokyčiai. Todėl nikotinas gali paveikti įprastą jos eigą, prisidedamas prie dėmesio ir minėtų kognityvinių sutrikimų bei paūmindamas nuotaikos sutrikimus.⁴ Be to, tokia kritiška žmogaus raidos etape nikotino poveikis gali suaktyvinti smegenų sistemą, sustiprindamas malonų kitų medžiagų poveikį. Tai įrodo tai, kad jaunuoliai, rūkantys elektronines cigaretes, turi didesnę riziką kartu vartoti alkoholį ir (arba) marihuaną.

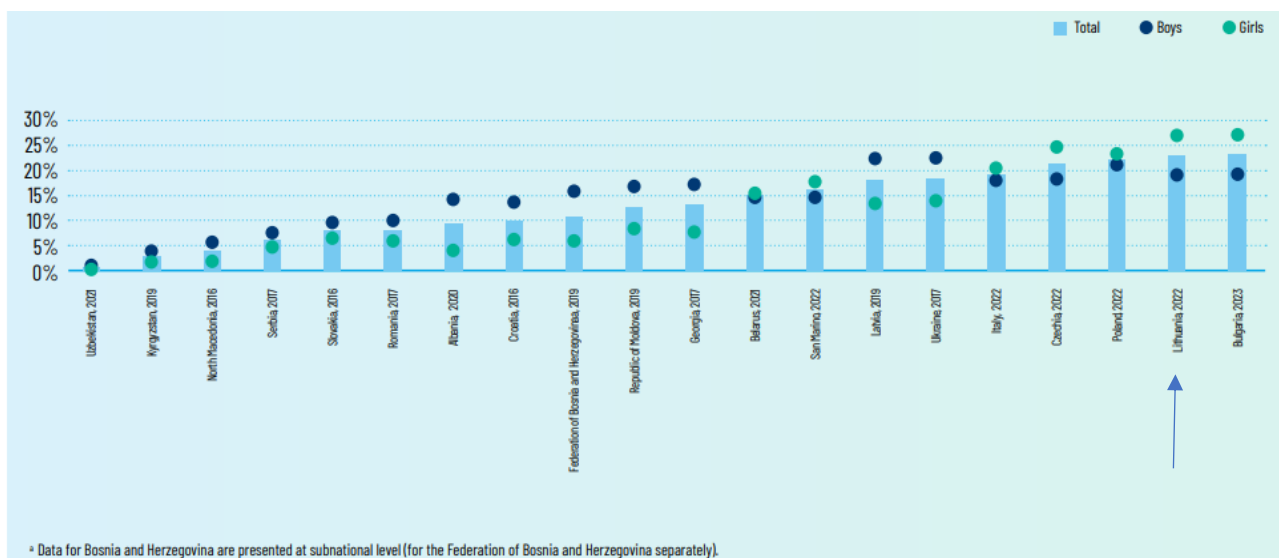
Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis (PSO) 13-15 metų jaunuoliai elektronines cigaretes vartoja daugiau nei vyresnio 15-16 metų amžiaus paaugliai. Elektroninių cigarečių vartojimas tarp 13-15 metų paauglių svyravo nuo 0,7 proc. Uzbekistane (2021 m.) iki 23,5 proc. Bulgarijoje (2023 m.). daugumoje šalių, išskyrus Baltarusiją, Bulgariją, Čekiją, Italiją, Lietuvą, Lenkiją ir San Mariną, elektroninių cigarečių vartojimo paplitimas buvo didesnis tarp berniukų nei mergaičių. Vertinant situaciją Lietuvoje, matyti, kad mergaitės 13-15 metų dažniau linkusios naudoti elektronines cigaretes rūkymui nei berniukai. **1 pav.**⁵

² Tarasenko Y, Ciobanu A, Fayokun R, Lebedeva E, Commar A, Mauer-Stender K. Electronic cigarette use among adolescents in 17 European study sites: findings from the Global Youth Tobacco Survey. *Eur J Public Health*. 2022 Feb 1;32(1):126-132. doi: 10.1093/eurpub/ckab180. PMID: 34694383; PMCID: PMC8807119.

³ Goriounova NA, Mansvelder HD. Short- and long-term consequences of nicotine exposure during adolescence for prefrontal cortex neuronal network function. *Cold Spring Harb Perspect Med*. 2012 Dec 1;2(12):a012120. doi: 10.1101/cshperspect.a012120. PMID: 22983224; PMCID: PMC3543069.

⁴ Virgili, F., Nenna, R., Ben David, S. ir kt. Elektroninės cigaretės ir jaunimas: neišspręsta visuomenės sveikatos problema. *Ital J Pediatr* 48, 97 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01286-7>

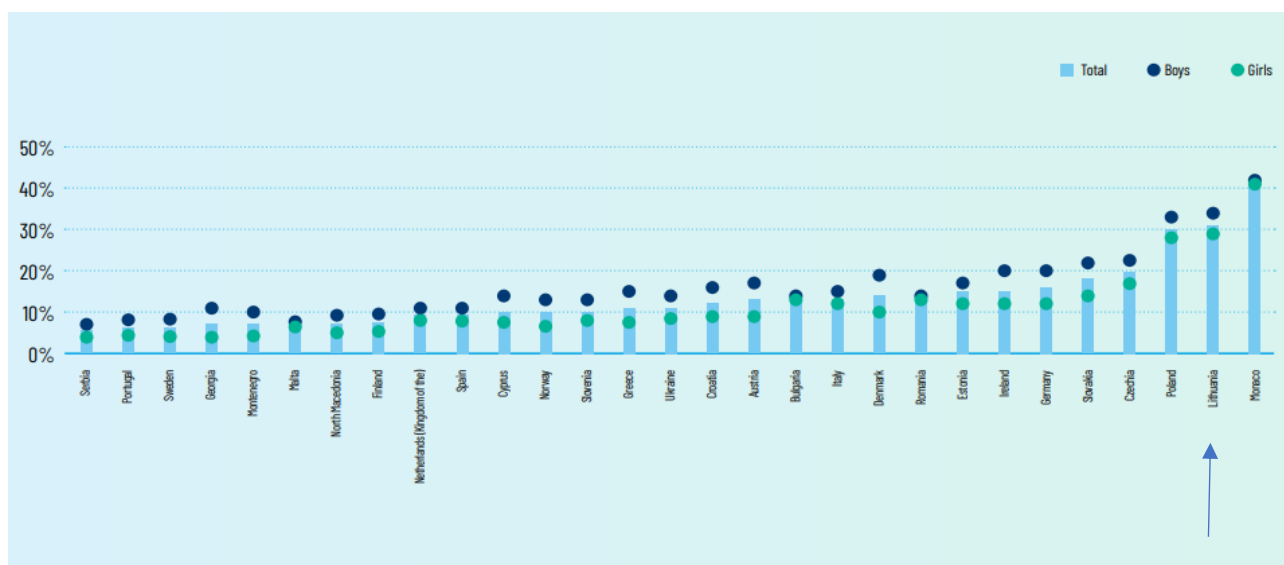
⁵ World Health Organization Regional Office for Europe. [file:///D:/Downloads/03-prevalence-youth-tobacco-factsheet-2024%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/03-prevalence-youth-tobacco-factsheet-2024%20(1).pdf)



1 pav. Elektroninių cigarečių vartojimo paplitimas tarp 13-15 metų moksleivių 20 – yje šalių Europos regione bendrai ir pagal lytį (GYTS tyrimas, 2021 m.).

15-16 metų paaugliai elektronines cigaretes vartojo nuo 5,5 proc. Serbijoje iki 41 proc. Monake. ESPAD tyrimo duomenimis, šios amžiaus grupės el. cigaretes dažniau vartojo berniukai nei mergaitės. Trys šalys – Lietuva, Monakas, ir Lenkija, kuriose elektroninių cigarečių vartojimo paplitimas tarp 15-16 metų jaunuolių buvo 30 proc. didesnis nei kitose tyrime dalyvavusiose šalyse.

2 pav. ⁶



2 pav. Elektroninių cigarečių vartojimo paplitimas tarp 15-16 metų moksleivių 29 PSO Europos regiono šalyse, bendrai ir pagal lytį (ESPAD tyrimas, 2019 m.).

⁶ World Health Organization Regional Office for Europe . file:///D:/Downloads/03-prevalence-youth-tobacco-factsheet-2024%20(1).pdf

1. Elektroninių cigarečių vartojimo paplitimas Pasvalyje ir Lietuvoje

Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo tyrimai atliekami vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenimo tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Visose Lietuvos savivaldybėse duomenų rinkimas (apklausos) mokyklose vykdomas kas ketverius metus kovo–gegužės mėnesiais. Kiekvienoje savivaldybėje apklausą mokyklose atlieka visuomenės sveikatos biuro specialistai. Mokyklose apklausiami atsitiktiniu būdu atrinkti 5-ą, 7-ą ir 9-ą (pirmųjų gimnazijos) klasių mokiniai. Mokiniai į tyrimą atrenkami laikantis reprezentatyvios imties dydžio sudarymo principo. Savivaldybėse, kuriose yra 250 arba mažiau vienos klasės mokinių, imties dydis neskaičiuojamas – apklausiami visi apklausos metu mokykloje buvę tos klasės mokiniai. Savivaldybėse, kuriose mokinių skaičius atitinkamose klasėse bendrai viršija 250, pagal nustatytas taisykles skaičiuojamas imties dydis. Kiekvienoje savivaldybėje, atliekant mokinių apklausą, skaičiuojamos trys atskiros imtys – penktokų, septintokų ir devintokų. Mokyklinio amžiaus vaikų gyvenimo stebėsenos tyrimo 2016 m. 2020 m. ir 2024 m. klausimynus sudarė dvi dalys: 1) klausimai apie gyvenimą, kurie apima fizinį aktyvumą, mitybos ypatumus, prie ekranų praleidžiamą laiką, alkoholio ir tabako gaminių, elektroninių cigarečių, narkotikų vartojimą, patyčias, smurtą šeimoje, saugumą kelyje, asmens higieną, savo sveikatos ir laimingumo vertinimą; 2) bendrieji klausimai, kuriais gaunama informacijos apie pagrindinius demografinius (lytį, amžių, klasę, gyvenamąją vietą) ir socialinius veiksnius. Apklausos mokyklose 2024 m. vyko mokiniams pildant elektronines/popierines anketas.

Apklausas vykdė Pasvalio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro sveikatos priežiūros specialistai, atsakingi už sveikatos priežiūrą šiose mokyklose: Pasvalio Petro Vileišio gimnazijoje, Pasvalio Svalios progimnazijoje, Pasvalio Lėvens pagrindinėje mokykloje, Pasvalio rajono Vaškų gimnazijoje, Pasvalio rajono Krinčino Antano Vienažindžio pagrindinėje mokykloje, Pasvalio rajono Pumpėnų gimnazijoje, Pasvalio rajono Saločių Antano Poškos pagrindinėje mokykloje ir Joniškėlio Gabrielės Petkevičaitės – Bitės gimnazijoje.

2. SOCIODEMOGRAFINĖ RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

2024 metų mokinių gyvenimo tyrimo dalyvavo 516 Pasvalio rajono mokinių. Iš jų 298 mergaitės ir 218 berniukai. Palyginus su antruoju mokinių gyvenimo tyrimu, 2024 metais dalyvavo 16 mokinių daugiau.

Vertinant dalyvavimą pagal klases tyrimo dalyvavo 193 penktokai, 154 septintokai ir 169 devintų klasių mokiniai. Respondentų amžius svyravo nuo 9 iki 17 metų. Atlikto tyrimo rezultatai pateikiami bendrai tyrimo dalyvavusių visų Pasvalio rajono mokyklų. **1 lentelė.**

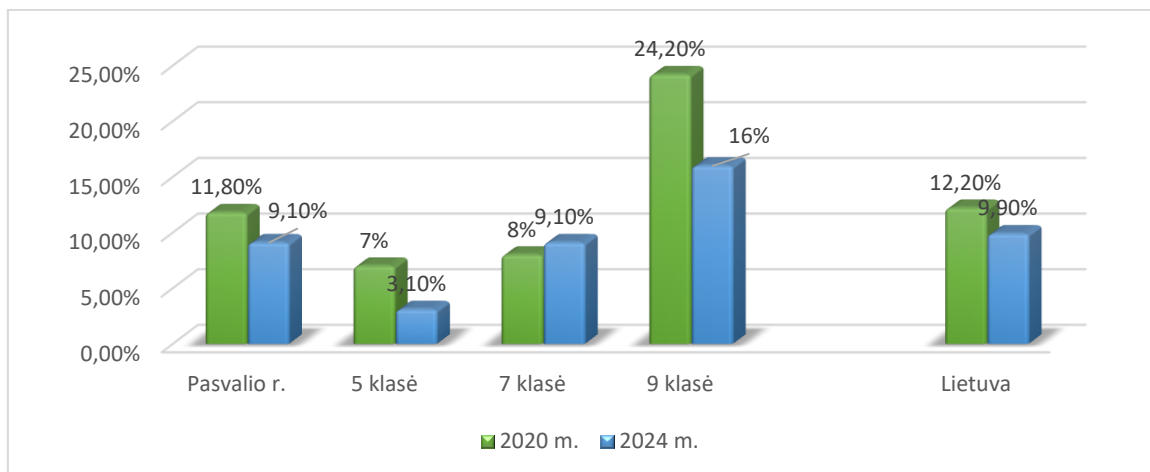
1 lentelė.

<i>Respondentų sociodemografinės charakteristikos</i>	<i>Abs. sk.</i>	<i>Proc.</i>
<i>Lytis</i>		
Berniukas	218	42,2
Mergaitė	298	57,8
<i>Klasė</i>		
Penktoje	193	37,4
Septintoje	154	29,8
Devintoje (pirmoje gimnazijos)	169	32,8
<i>Gyvenamoji vietovė</i>		
Kaime	305	59,1
Mieste	211	40,9
<i>Kuris iš žemiau pateiktų apibūdinimų geriausiai nusako dabartinę Tavo šeimos padėtį?</i>		
Šiuo metu gyvenu su abiem savo tėvais / globėjais	390	75,6
Šiuo metu gyvenu su vienu iš tėvų / globėjų	109	21,1
Kita	17	3,3
<i>Ar Tavo tėvai / globėjai turi darbą?</i>		
Abu turi	374	72,5
Vienas iš jų turi	114	22,1
Abu neturi	14	2,7
Nežinau	14	2,7

3. RIZIKINGAS ELGESYS

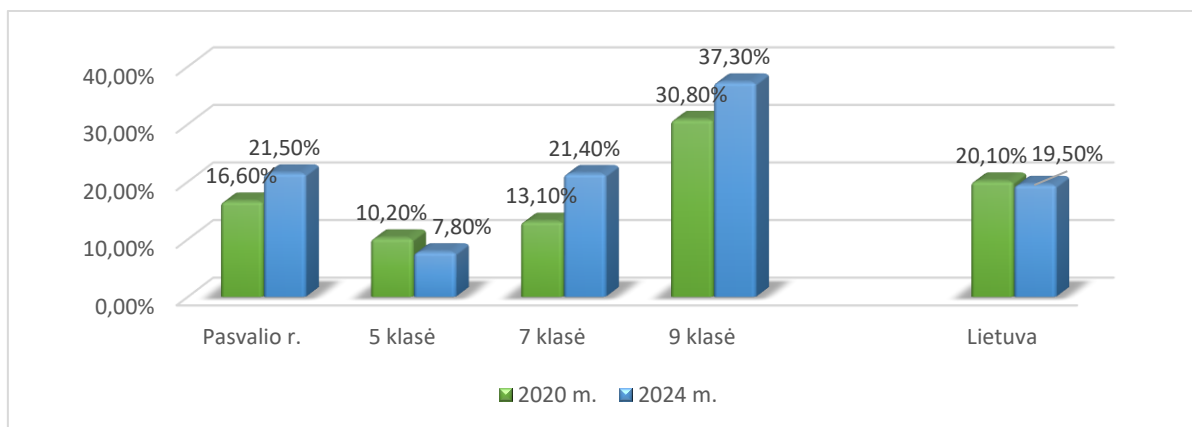
3.1. Elektroninių cigarečių vartojimas pagal amžių

Vertinant elektroninių cigarečių naudojimą per paskutines 30 dienų matyti, kad 9,1 proc. Pasvalio rajono moksleivių bent kartą rūkė elektronines cigaretes ar naudojo panašius elektroninius prietaisus rūkymui. Daugiausia tokių rūkorių buvo devintoje klasėje (16 proc.). **3 pav.**



3 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines **30 dienų** bent kartą rūkė elektronines cigaretes, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

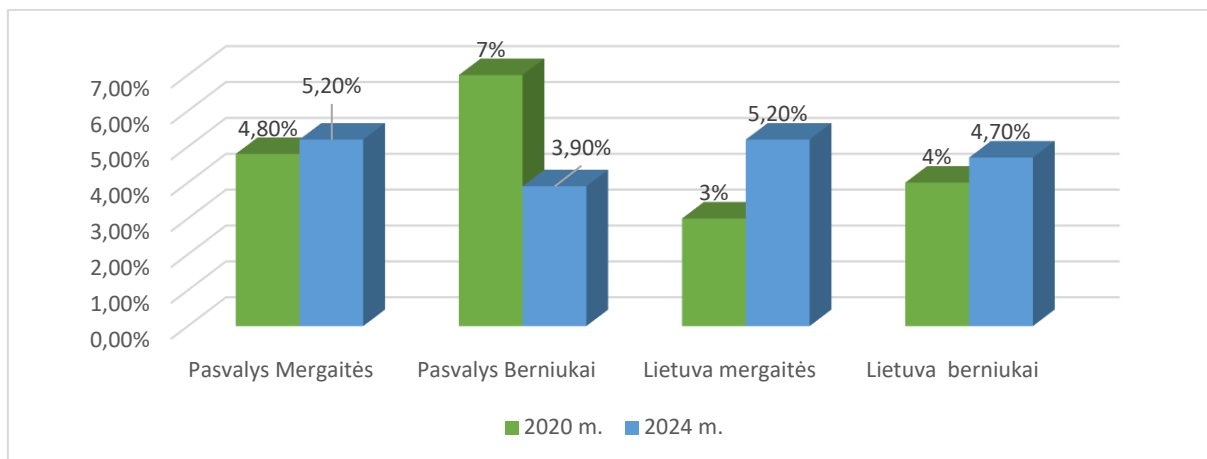
Vertinant rūkymo paplitimą per paskutinius 12 mėnesių Pasvalyje bent kartą elektronines cigaretes rūkė 21,5 proc. moksleivių. Dauguma devintos klasės mokiniai (37,3 proc.). Stebint rezultatus nuo 2020 m., matyti, kad išaugo vaikų dalis proc. (4,9) kurie per paskutinius metus bent kartą rūkė elektronines cigaretes. Lietuvoje tendencija išliko panaši. **4 pav.**



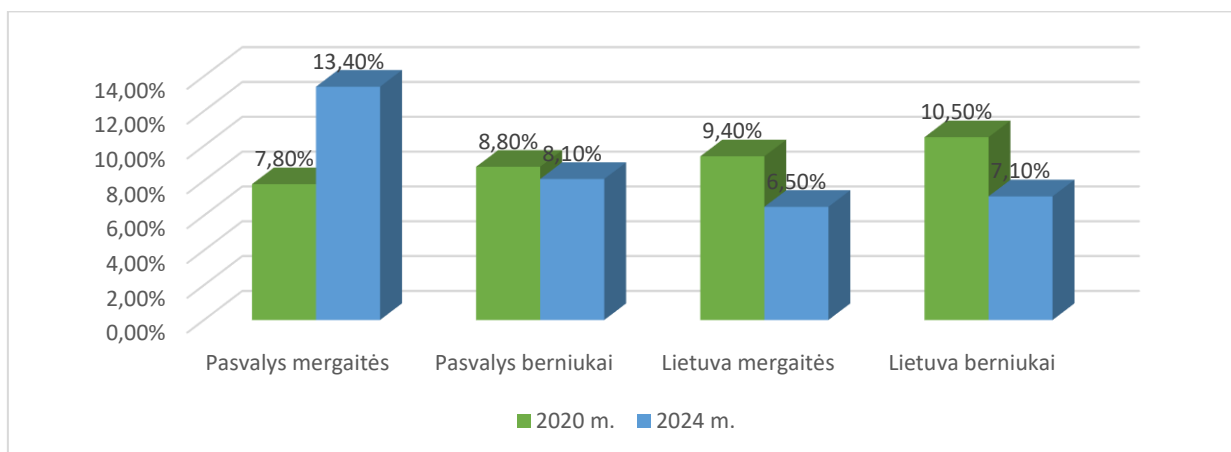
4 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius **12 mėn.** bent kartą rūkė elektronines cigaretes, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

3.2. Elektroninių cigarečių vartojimas pagal lytį

Vertinant rūkymo paplitimą per paskutines 30 dienų pagal lytį, matyti, kad per 2020–2024 m. laikotarpį Pasvalio r. savivaldybėje mergaičių, rūkančių elektronines cigaretes, dalis nežymiai, bet nuosekliai augo, o berniukų – sumažėjo (nuo 7,0 % iki 3,9 % Lietuvos mastu). Lyginant su Lietuvos rodikliais, Pasvalio mergaičių rūkymo paplitimas išlieka didesnis nei šalies vidurkis, o berniukų – išlieka aukštesnis už Lietuvos 2020 m. rodiklį. **5 pav.**



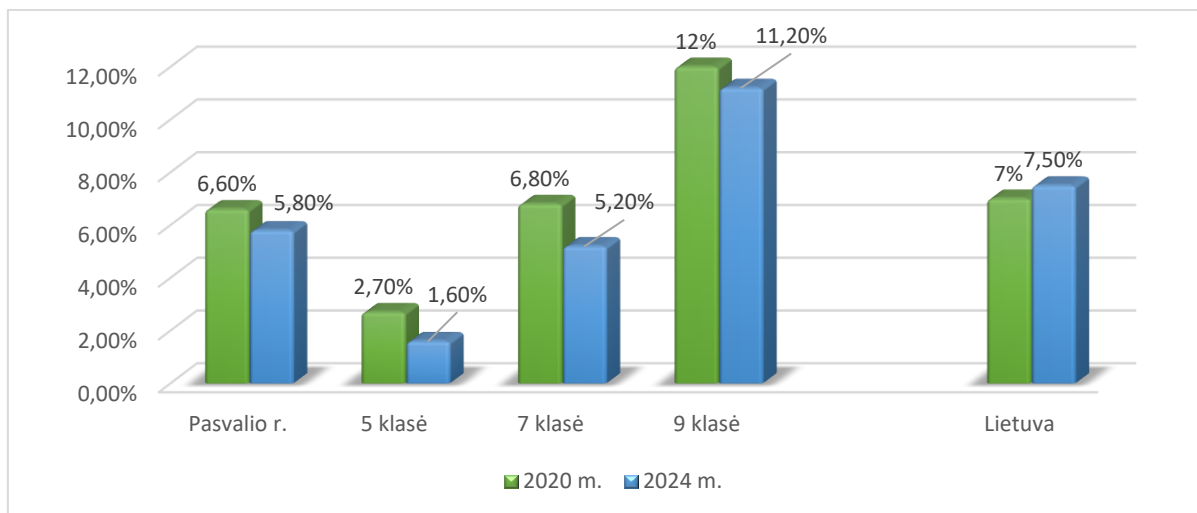
5 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines **30 dienų** bent kartą rūkė elektronines cigaretes, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje pagal lytį.



6 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius **12 mėn.** bent kartą rūkė elektronines cigaretes, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje pagal lytį.

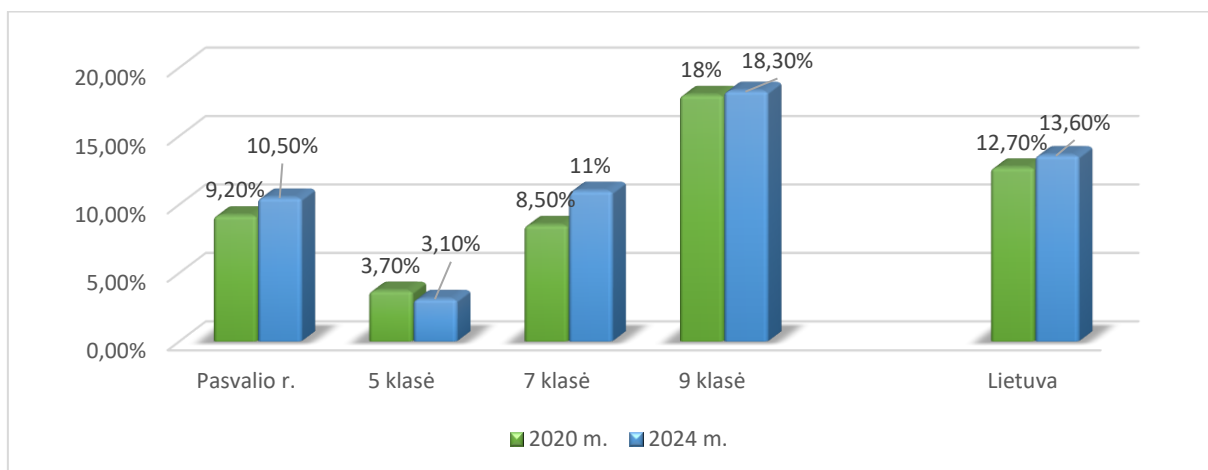
3.3. Tabako gaminių rūkymas pagal amžių

Tabako rūkymas ir elektroninių cigarečių vartojimas dažnai yra susiję, ir poveikis gali vykti abiem kryptimis, bet ypač pastebima, kad tradicinių cigarečių rūkymas gali didinti riziką pradėti vartoti elektronines cigaretes. 2024 metų mokinių gyvensenos tyrimo duomenimis per paskutines 30 dienų rūkančiųjų tabako gaminius Pasvalio r. sav. buvo 5,8 proc. moksleivių. Lyginant duomenis pagal klases matyti, kad daugiausia tokių rūkančiųjų buvo devintos klasės mokinių (11,2 proc.). Mažiausiai - penktokų (1,6 proc.). Palyginus duomenis nuo paskutinio vykusio tyrimo rezultatais matyti, kad rūkančiųjų dalis proc. nežymiai sumažėjo (0,8%). **6 pav.**



7 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines **30 dienų** rūkė tabako gaminius pagal amžių, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Vertinant rūkymo paplitimą per paskutinius 12 mėnesių Pasvalyje bent kartą rūkė tabako gaminius 10,5 proc. mokinių. Daugiausia jų buvo devintoje klasėje (18,3 proc.). **8 pav.**



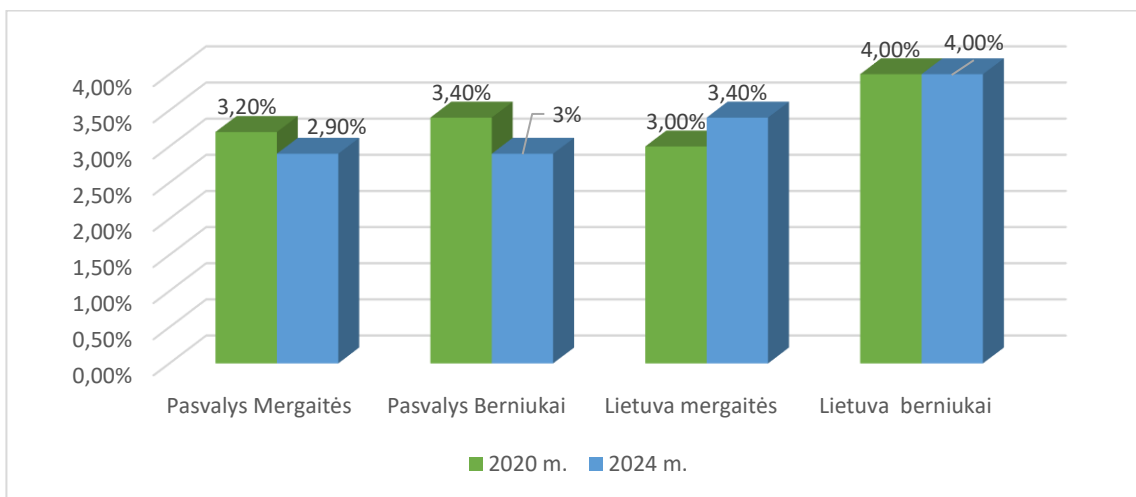
8 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius **12 mėn.** bent kartą rūkė tabako gaminius pagal amžių, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

3.4. Tabako gaminių rūkymas pagal lytį

Tabako rūkymas tarp jaunimo yra svarbi visuomenės sveikatos problema, kuriai įtakos turi įvairūs socialiniai, kultūriniai ir biologiniai veiksniai. Vienas iš pagrindinių rodiklių, lemiančių rūkymo paplitimą, yra lytis. Tyrimai rodo, kad berniukai ir mergaitės rūko nevienodai — tiek pradžios amžiumi, tiek rūkymo intensyvumu bei motyvacija. Be to, lytis lemia ne tik rūkymo paplitimą, bet ir priežastis, dėl kurių jaunuoliai pradeda rūkyti, jų priklausomybės vystymąsi bei reakciją į prevencines programas. Berniukai dažniau rūko dėl socialinių veiksnių, pavyzdžiui, bendraamžių įtakos ar

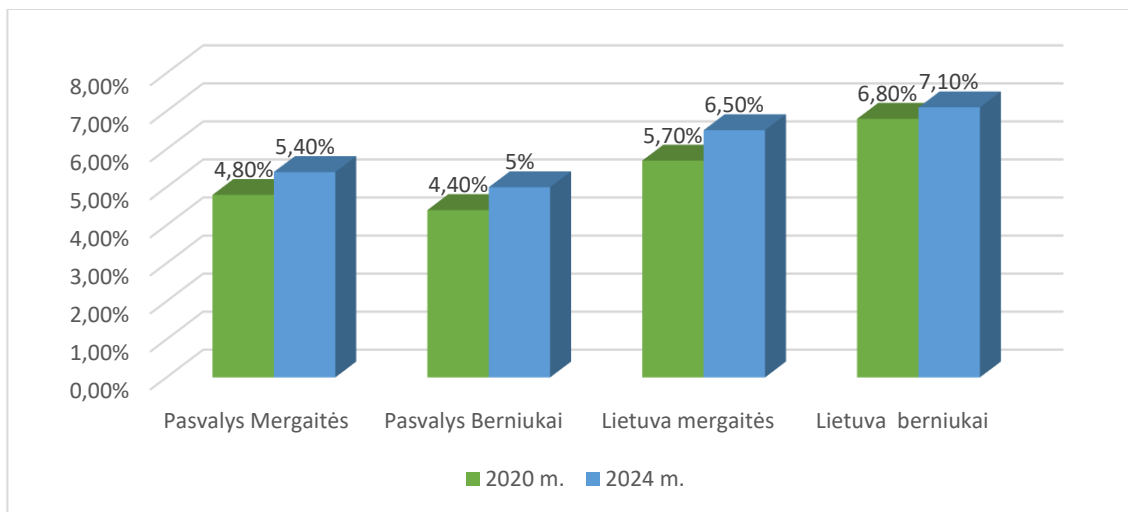
norėdami būti „drąsūs“, tuo tarpu mergaitės dažnai nurodo rūkančios siekdamos sumažinti stresą ar kontroliuoti emocijas.

2024 metų mokinių gyvensenos tyrimo duomenimis per paskutines 30 dienų rūkančiųjų tabako gaminius Pasvalio r. sav. buvo 2,9 proc. mergaičių ir 3 proc. berniukų. Lyginant rodiklius su Lietuvos, matyti, kad Pasvalyje tabako gaminius vartojančių per paskutines 30 dienų buvo mažiau nei visoje Lietuvoje. **9 pav.**



9 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutines 30 dienų bent kartą rūkė tabako gaminius pagal lytį, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

Per paskutinius 12 mėnesių rūkančiųjų tabako gaminius Pasvalio r. sav. buvo 5,4 proc. mergaičių ir 5 proc. berniukų. Lyginant rodiklius su Lietuvos, matyti, kad Pasvalyje tabako gaminius vartojančių per paskutinius 12 mėnesių buvo mažiau nei visoje Lietuvoje. **10 pav.**



10 pav. Vaikų dalis, proc. kurie per paskutinius 12 mėn. bent kartą rūkė tabako gaminius pagal lytį, Pasvalio r. sav. ir Lietuvoje.

APIBENDRINIMAS

Elektroninių cigarečių paplitimas tarp mokinių

- Pasvalio rajone 2024 m. atlikto tyrimo duomenimis, 9,1 % mokinių per paskutines 30 dienų bent kartą vartojo elektronines cigaretes, o per pastaruosius 12 mėnesių – 21,5 %.
- Daugiausia rūkančiųjų buvo tarp devintokų (16 % per 30 dienų, 37,3 % per 12 mėn.), kas rodo aiškią amžiaus įtaką.
- Mergaičių rūkymo rodikliai Pasvalyje yra aukštesni nei šalies vidurkis, o berniukų – artimesni Lietuvos tendencijoms.

Tabako gaminių vartojimas

- Tradicinių cigarečių vartojimas tarp mokinių yra mažesnis nei elektroninių cigarečių.
- Per paskutines 30 dienų rūkančiųjų tabaką Pasvalyje buvo 5,8 %, o per 12 mėnesių – 10,5 %.
- Rūkančiųjų dalis, lyginant su ankstesniais metais, šiek tiek sumažėjo.

Lyties įtaka

- Elektroninių cigarečių vartojimas tarp mergaičių auga, tarp berniukų – mažėja.
- Tabako gaminių rūkymo skirtumai tarp lyčių yra nedideli, tačiau tendencijos rodo, kad mergaitės rūko dažniau nei berniukai.

Palyginimas su Lietuva

- Pasvalio rezultatai iš esmės atitinka Lietuvos tendencijas: tiek el. cigarečių, tiek tabako gaminių vartojimas labiausiai paplitęs tarp vyresnių klasių mokinių.
- Pasvalio mergaičių el. cigarečių vartojimas yra didesnis nei šalies mastu, todėl ši grupė yra ypatingai rizikinga.

REKOMENDACIJOS

Preveninės programos mokyklose

- Organizuoti nuolatinės prevencinės pamokas apie nikotino žalą sveikatai, ypač akcentuojant psichologines pasekmes ir priklausomybės formavimąsi.
- Įtraukti ne tik faktinę informaciją, bet ir praktinius įgūdžius, kaip atsispirti bendraamžių spaudimui.

Tikslinga komunikacija pagal lytį

- Mergaitėms skirti prevencinės programos, susijusias su streso valdymu, savivertės stiprinimu.
- Berniukams – akcentuoti socialinių stereotipų ir draugų įtakos pavojus.

Šeimos įsitraukimas

- Skatinti tėvus labiau domėtis vaikų gyvensena, suteikti jiems įrankių atpažinti ankstyvus priklausomybės požymius.
- Organizuoti tėvų švietimo renginius apie el. cigarečių žalą.

Ilgalaikė stebėseną

- Tęsti gyvensenos tyrimus kas ketverius metus, kad būtų galima matyti pokyčius ir laiku pritaikyti prevencines priemones.