



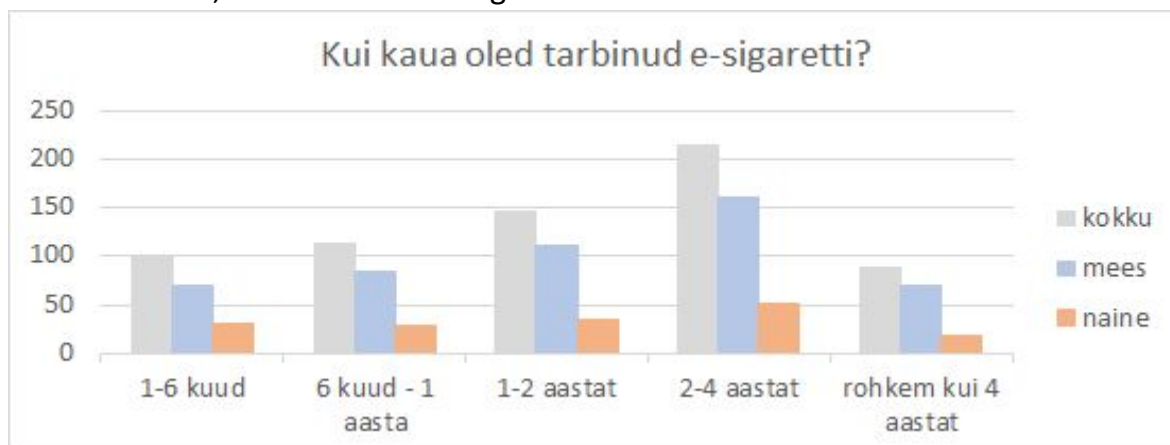
## E-sigareti müüjate ja kasutajate liidu e-sigareti teemaline küsitlus

E-sigareti müüjate ja kasutajate liit viis läbi küsitluse, milles palus e-sigareti kasutajatel vastata erinevatele e-sigareti puudutavatele aspektidele. Küsitlus viidi läbi 22. september kuni 4. oktoober 2017 ning sellele vastas 664 inimest.

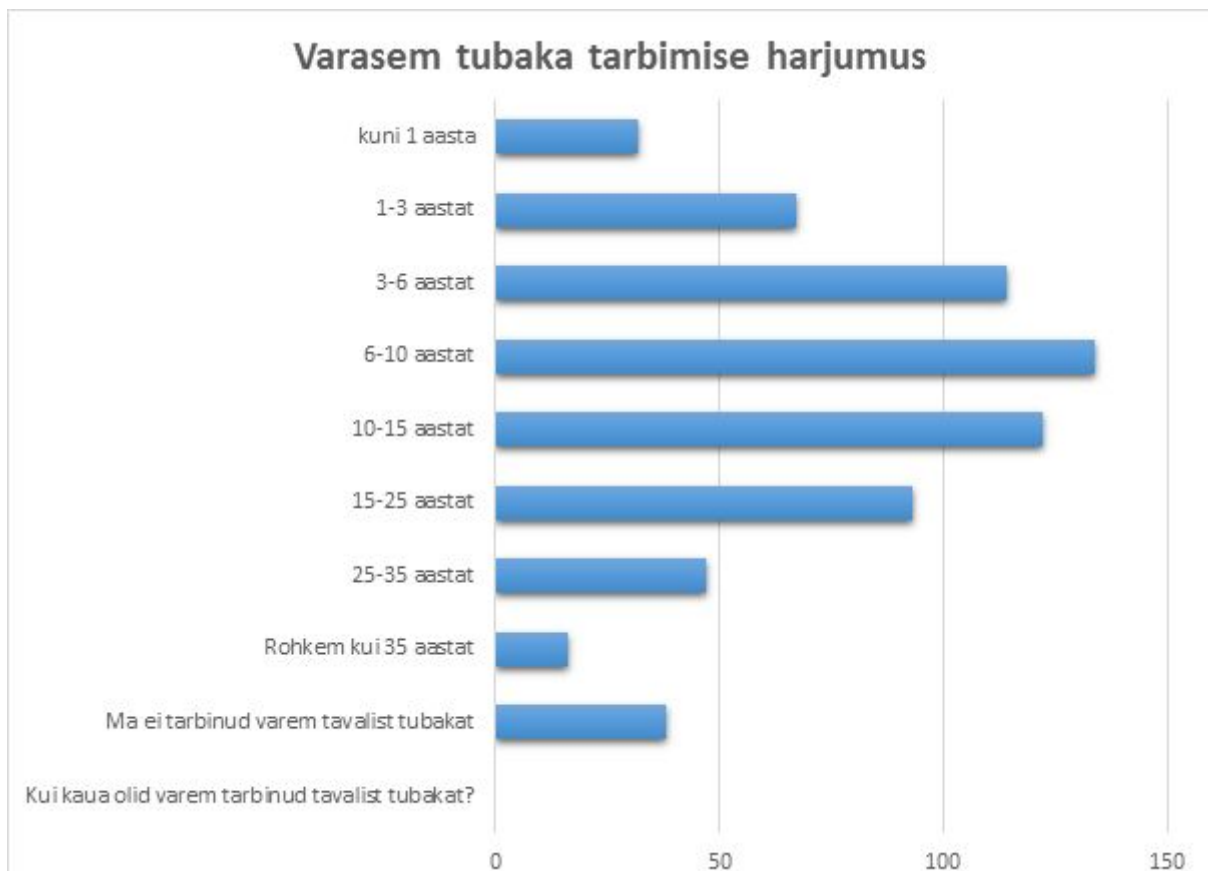
Vastajatest 75% olid mehed ja 25% naised. Vastajate seas oli kõige enam inimesi vanuses 22-30, kes moodustasid kogu vastajatest 37%. 18-21 aastaseid oli 23%, 31-40 aastaseid 22%. Inimesed vanuses 41 ja vanemad moodustasid vastajatest 17%.



Küsitlustele vastanutest on e-sigareti tarbinud 1-6 kuud 15%, 6 kuud kuni aasta 17%, 1-2 aastat 22%, 2-4 aastat 32% ning rohkem kui neli aastat 13%.



**Küsitluses uuriti vastajatelt nende varasema tubakatoodete kasutamise kohta.** Küsimusele, kui kaua olid varem tarbinud tavalist tubakat, vastas 6%, et nad ei tarbinud tavalist tubakat (see hõlmab nii nikotiiniga kui ilma nikotiiniga e-sigaretide kasutajaid). Alljärgnevalt on välja toodud vastajate jaotus varasema tubakakasutuse perioodi järgi.

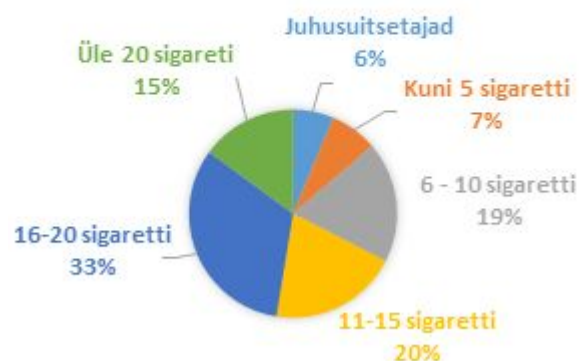


**Samuti uuriti küsitletute käest, mitu sigaretti keskmiselt nad päevas tarbisid.**

Vastanutest:

- 53% vastajatest tarbis pool kuni ühe paki päevas;
- 25% oli neid, kes tegid varem kuni pool pakki ehk kuni 10 sigaretti päevas;
- 15% vastajatest tarbis üle kahe paki päevas;
- 6% olid juhusuisetajad ehk nad ei suitsetanud igapäevaselt.

### MITU SIGARETTI PÄEVAS TARBISID?

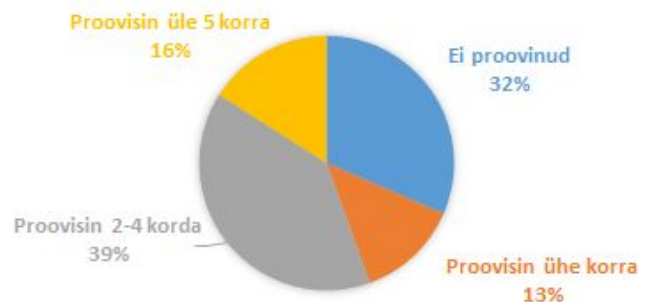




### Küsitluses osalenutelt uuriti, kas nad olid enne e-sigareti kasutama hakkamist proovinud tubakast loobuda.

- 40% oli proovinud 2-4 korda;
- 32% vastajatest ütles, et nad ei ole proovinud tubakast loobuda.
- 16% vastajatest ütles, et nad olid proovinud tubakast loobuda üle viie korra;
- 13% protsenti oli proovinud loobuda ühe korra.

### KAS PROOVISID ENNE E-SIGARETI KASUTAMA HAKKAMIST LOOBUDA TUBAKAST?



### Küsimusele, mis põhjusel proovisid esimest korda e-sigareti, leidis kõige enam äramärkimist soov säästa oma tervist võrreldes tavasigaretiga (62%).

Vastanutest 42% märkis, et esmakordse e-sigareti proovimine oli tingitud huvist e-sigareti vastu. 37% vastanutest märkis ära rahalise aspekti ehk nad proovisid e-sigareti lootes säästa raha võrreldes tavasigaretiga.

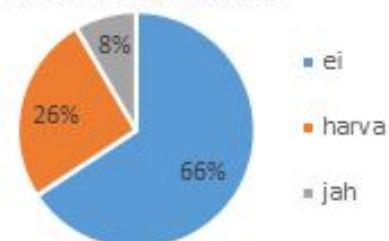
### Mis põhjusel proovisid esimest korda e-sigareti?



### Vastanute käest uuriti, kas nad lisaks e-sigaretile tarbivad ka tavalisi sigarette. Vastanutest:

- 66% ütles e-sigareti kõrval nad tavalist tubakat ei tarbi;
- 26% ütles, et nad tarbivad e-sigareti kõrval tavalist tubakat harva;
- 8% protsenti ütles, et nad tarbivad nii e-sigareti kui ka tavalist tubakat.

### Kas lisaks e-sigaretile tarbid ka tavalist tubakat?





Vastajatelt uuriti, kas pärast e-sigaretile üleminekut on toimunud muutusi nende tervises. Veidi üle veerandi vastajatest ei ole pärast e-sigaretile üleminekut tundnud muutusi oma tervises.

**73% vastanutest leidis, et e-sigaretile ülemineku järgselt on nende tervis paranenud.** Alla poole protsendi vastanutest leidis, et nende tervis on halvenenud pärast üleminekut.

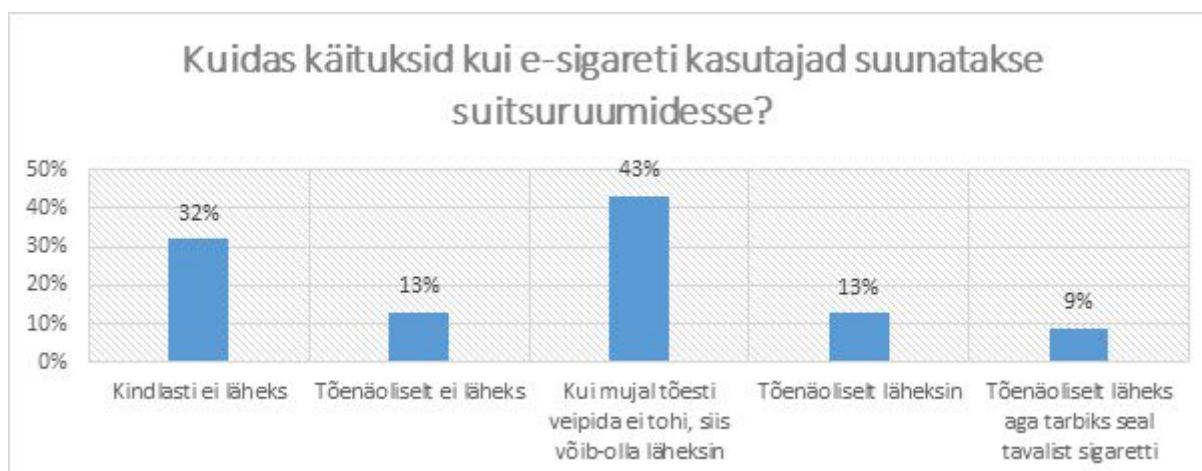


Nendelt, kes on märganud muutusi oma tervise osas, paluti täpsustada, milles on need seisnenud. Vastajad tõid välja, et paranenud on hingamine ja võhma on rohkem. Samuti toodi välja, et oluliselt vähem esineb „suitsetaja köha“ ning röga. Samuti toodi välja, et maitse- ja lõhnataju paranesid ning e-sigareti tarbimisega on vähem muret hammaste kollaseks minemisega ning sellest ei jää külge ebameeldivat lõhna. Tervise halvenemist ei olnud kirjeldatud.

\* Kõik tervise muutuste kirjeldused on välja toodud dokumendi lõpus.

**Küsitluses uuriti, kuidas vastaja käitaks, kui e-sigareti kasutajad suunatakse suitsuruumidesse.**

- 32% märkis, et nad kindlasti ei läheks suitsuruumi e-sigaretti kasutama;
- 13% märkis, et nad tõenäoliselt ei läheks suitsuruumi;
- 43% märkis, et kui mujal tõesti e-sigaretti kasutada ei tohi, siis nad võib-olla läheksid suitsuruumi;
- 9% vastajatest märkis, et nad läheksid sellisel juhul suitsuruumi, aga teeksid seal hoopis tavalist sigaretti.





## **Küsimusele, kuidas hindate e-sigareti mõju tervisele võrreldes tavaliste sigarettidega.**

Vastas:

- 79%, et e-sigaretid on oluliselt vähemkahjulikumad;
- 19% leidis, et e-sigaretid on mõningal määral vähemkahjulikumad;
- 2% leidis, et kahju on samasugune.

Paar vastajat leidis, et e-sigaretid on oluliselt suurema kahjuga kui tavalised sigaretid.

## **Küsitluses uuriti vastajate e-vedelikes nikotiini kasutamise kohta.**

Vastanutest:

- 36% tarbib e-vedelikku, mis sisaldab 3 mg/ml nikotiini;
- 20% tarbib e-vedelikku, mis sisaldab 6 mg/ml nikotiini;
- 15% tarbib e-vedelikku, mis sisaldab 12 mg/ml nikotiini;
- 12% tarbib e-vedelikku, mis sisaldab 1-2 mg/ml nikotiini;
- 5% vastanutest kasutab nikotiinivabu e-vedelikke.
- 5% tarbib e-vedelikku, mis sisaldab 18 mg/ml nikotiini;

## **Samuti uuriti vastajatelt, mitu milliliitrit e-vedelikku nad päevas tarbivad.**

- 50% vastajate päevane tarbitav e-vedeliku kogus on kuni 5 milliliitrit;
- 30% vastajatest ütles, et nende päevane tarbitav kogus on kuus kuni kümme milliliitrit;
- 20% vastajate päevane tarbitav kogus on suurem kui 10 milliliitrit.

## **Seos e-vedeliku koguse ja nikotiinisalduse vahel**

Ligi pooled vastajatest (49,7%) kuuluvad rühma, kes tarbivad päevas kuni 5ml e-vedelikku. Nemad omakorda jaotuvad kolme enam-vähem sama suurde hulka, kes tarbivad e-vedelikku, mille nikotiini sisaldus on 1-5mg, 6-11mg, 12-20mg. Ülejäänud vastajatest, kes kasutavad päevas rohkem kui 5ml e-vedelikku, moodustavad 68% need, kes kasutavad e-vedelikku mille nikotiini sisaldus on 1-3mg, 21% kasutavad e-vedelikku, kus nikotiini 4-6mg ning 11% kasutab e-vedelikku, mille nikotiini sisaldus on 7-20mg. Väiksema nikotiinisaldusega (nikotiini 1-6mg) e-vedelike kasutajate hulgas on pooleks neid, kes kasutavad päevas kuni 9ml vedelikku ja neid, kes kasutavad 10 või enam ml e-vedelikku päevas.

**Kokkuvõtvalt saab e-vedeliku koguse ja nikotiinisalduse seose kohta öelda, et suurema nikotiinisaldusega e-vedelikke tarbitakse väiksemas koguses.**

**Vastajate varasemat sigarettide ja praegust e-sigareti vedeliku tarbimist võrreldes saab välja tuua, et üks pakk sigarette võrdub 10,04 milliliitri e-vedelikuga.**



### E-sigareti kasutajatelt uuriti, millisel kujul on nad e-sigareti vedelikke ostnud.

- 60% ütles, et nad on ostnud valmiskujul e-sigareti vedelikke (sellest 63% ei ole muid variante proovinud);
- 38% ütles, et nad on ostnud valmis baasi sobiva kangusega ja lisanud sellele ise maitseid;
- 30% ütles, et nad on ostnud VG (glütserool), PG (propüleenglükool), nikotiini ja maitseid eraldi ning seganud ise kokku.

### Vastajatelt uuriti, kuidas on nende tarbitavates vedelikes muutunud nikotiini kogus aja jooksul.

- 61% ütles, et nende tarbitavates e-vedelikes on nikotiini kogus e-vedelikes aja jooksul vähenenud;
- 36% ütles, et nende tarbitavate e-vedelike nikotiinisaldus on aja jooksul jäänud samaks;
- 3% ütles, et nemad on hakanud kasutama vedelikke, milles nikotiini sisaldus on suurem.



### Küsitletavatelt uuriti ka, millisest allikast hangitakse e-vedelikke?

- 66%, et nad on e-vedelikku ostnud kohalikust e-sigareti poest;
- 45% ostavad Eestis tegutsevast e-poest
- 10% vastanutest on Euroopa Liidu e-poest on e-vedelikku ostnud.

Seejuures on oluline märkida, et vastanutest 40% on oma ainukese e-vedeliku ostukohana märkinud kohaliku e-sigareti poe ning **21% Eestis tegutseva e-poe.**

### Vastajatelt uuriti, kui oluline on e-vedelike maitsete olemasolu?

**95% vastanutest leidis, et e-vedelike maitsete olemasolu on nende jaoks oluline või väga oluline.**

5% vastanute jaoks ei olnud e-vedelike maitsete olemasolu oluline.

### Küsimusele, kui palju kulutate e-sigareti vedelikule ühes päevas?

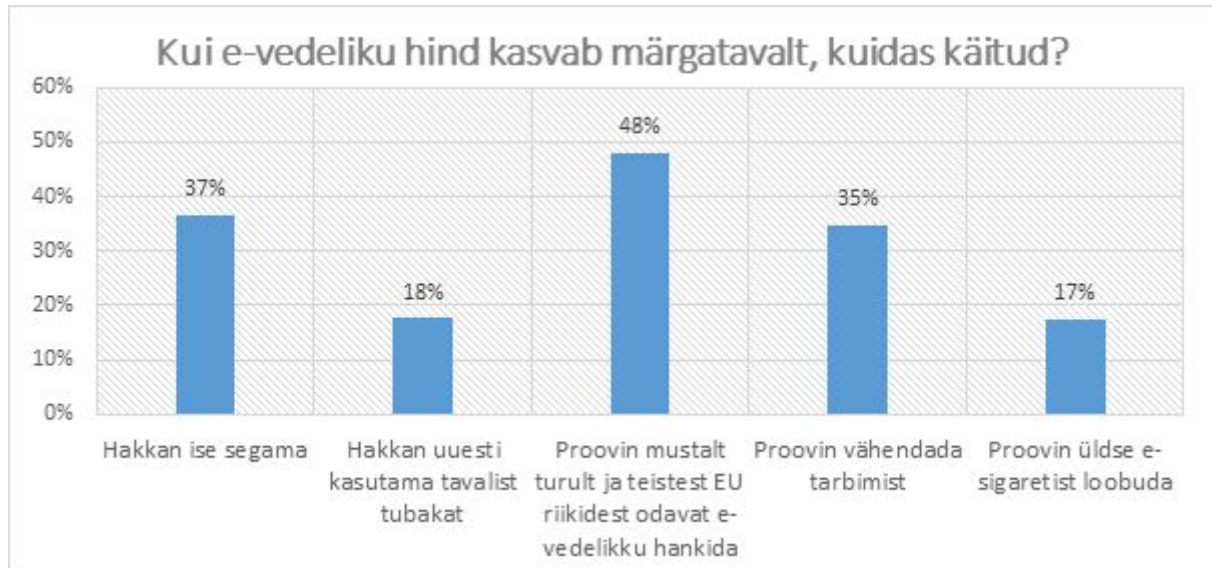
Vastas:

- 43%, et kuni ühe euro;
- 31% protsenti vastanutest kulutab ühes päevas 1-2 eurot;
- 13% vastanutest kulutab päevas e-vedelikule 2-3 eurot;
- 13% vastanutest kulutab üle kolme euro päevas.



Lisaks küsiti, kui oluline on e-vedelikule kuluva summa suurus.

- **88% vastanute jaoks oli see väga oluline;**
- 11% jaoks oli see väheoluline;
- 1% jaoks polnud üldse oluline.



Vastajatelt uuriti, milliste alternatiivide vahel nad kaaluvad, kui e-vedelike hind kasvab märgatavalt.

- 48% ütles, et nad prooviksid leida mustalt turult või ELi riikidest odavamalt e-vedelikku;
- 37% vastajatest arvas, et nad hakkavad e-vedelikke ise segama;
- 35% jaoks on üheks valikuvõimaluseks hakata vähem tarbima;
- **18% peab tõenäoliseks, et nad hakkavad uuesti tavalist sigaretti tarbima;**
- 17% vastanute jaoks oli üheks võimaluseks proovida üldse e-sigaretist loobuda.

Küsitluses osalejatelt uuriti, missuguse seisukoha võiks Eesti riik võtta nikotiini sisaldava e-vedeliku suhtes?

Vastanutest:

- 77% märkis, et e-sigaretit ei tohiks takistada, sest selle tervistkahjustav mõju on oluliselt väiksem kui tavasisigaretil;
- 48% vastajatest leidis, et e-sigaretid peaksid olema vabaturukaup;
- 39% vastajate arvates võiks riik enne maksustamist jälgida, kui palju realselt e-vedelikku ostetakse ning selle põhjal otsustada aktsiisi vajaduse ja suuruse;
- 6% leidis, et e-sigaretis tarbitav e-vedelik peaks olema võrdne tubakaga;
- 4% arvas, et e-sigareti vedelik peaks olema määratletud ravimina.



### **Tervises tekkinud muutuste kirjeldused (muutmata kujul):**

- Kui tervises on toimunud muutusi, kirjelda neid lühidalt
- Uni on nüüd tunduvalt parem. Hommikuti on palju rohkem energiat. Nohu ja köha on kadunud. Olen hakanud tegelema spordiga.
- Võhma on rohkem, st enam ei ole "kops koos" kui spordiga tegelen. Samuti on paranenud maitse ja lõhnataju ning üldine enesetunne.
- Võhma rohkem, tunne et on rohkem jõudu ja kuidagi elavam olla. Maitsemeeled paranenud massiivselt, toidud mis ennem olid suvalised on nüüd massiivselt elavate maitsetega.
- Üldine enesetunne & maitsemeeled paremad.
- Kopsumaht parem
- Lõhna ja maitsetaju on märgatavalt paranenud. Üldine enesetunne on palju parem.
- kopsumaht paremaks läinud, pea selgem
- Tavalist tubakat kasutades magu valutas. Eesti sigaretipaki ei ole enam tunda and.
- Ei mõiu nahale hästi
- Lõhnasid tunnen paremini, toidu maitset paremini tunda ja ei pea üle pingutama maitse ainetega ja suuda füüsiliselt rohkem
- Ei teki röga ega köha, enesetunne parem, lõhna ja maitset tunneb paremini
- Ei ole enam hing kinni kui jooksed parkümmend meetrit. Ärkamine on kergem ja ei ole rövedat maitset suus.
- Rohkem energiat, vähem väsimust
- Kopsumaht suurenes, pidev köha on kadunud
- Lõhna taju parem, pea valusid pea aegu pole. Olen ~3 korda harvem haige. Jõuan palju rohkem.
- Puudub nii öelda "suitsetaja köha"
- Võhm ja elukvaliteet on paranenud. Hommikul ei ole röga kurgus ja kopsu ei pea lahti köhima. Oluliselt on suurenenud füüsiline võimekus ja vastupidavus.
- hingamisteede ärritust pole enam. see tähendab et kurgu valu pole tundnud väga ammu ja hommikune röga on kadunud.
- Võhma on rohkem, kopsus ei ole valu, pole hingamisraskusi.
- Värskem olek, rohkem võhma, suu ei haise ja üldse on toredam.
- Tava tubaka lõhn tundub vastik.
- Pole nii suurt väsimust kui enne ja jaksu/Võhma on rohkem
- Hingamine paranenud, köha pole.
- Rohkem energiat, tunnen maitseid, lõhnu, vererõhk normaliseerunud
- Ei ole toimunud
- Kopsud ei kogu enam tahma, ning suudan joosta korralikult ja ei hakka kohe surema paari meetri pärast
- Hommikune röga on kadunud, maitsemeeled on teravamaks läinud.
- kopsumaht on suurem





- Parem maitsemeel, parem lõhnataju, pole hommikuti röga, hingamine parem.
- Kopsud puhtamad, hambad puhtamad, puudub tubaka ebameeldiv lõhn.
- Hingamine on kergem ja hommikune köha on vähenenud tunduvalt.
- Kopsumaht on parem, köha ei ole, suitsulõhna ei ole
- kergem sporti teha. hommikuti on enesetunne palju parem
- köha on kadunud
- pole suitsetaja köha ja halba maitset kurgus
- Peale pingutust ei hingelda enam nii palju.
- Ei köhi hommikuti, ei tunne väsimust ja hingeldamist jooksu ajal ega trepist üles kõndimisel
- Hommikud on värskemad olulisemalt.
- Kadunud on hommikune köha, füüsiline tegevus ei aja hingeldama nii hullusti, lõhna- ja maitsetaju on paranenud.
- Suitsetaja köha on kadunud, maitse- ja haistmismeel on taas tööle hakanud, kehakaal pole tõusnud
- Ei rögasta enam.
- Kergem pikka vahemaad jooksta
- Energiat on rohkem. Puudub tubakast tulenev uimasus.
- parem hingamine, puudub hommikune köha, rohkem jõudu, parem haistmine ja puhtam maitsemeel
- Lõhnu tunnen kiiremini, paremini.
- Lõhna- ja maitsetaju on paranenud. Hingamisteed on vabamad ja vähem on paranenud.
- Hommikune köha kadus.
- hommikune köha puudub
- Rohkem võhma. Ei ole iiveldusi esimeste mahvidegag
- Köha läks ära
- Jaksu rohkem
- köha on kadunud
- pole kuid kestvaid kõhahoogusid
- Pole seda rõvedat tõrvast ja vingust tunnet kehas, üleüldine keha tunne parem, lõhna ja maitse taju on taastunud ja lisaks e sigaret aitab mul nina lahti teha ja see tõttu kergemini hingata kui hingan nina kaudu auru välja. Ka mu allergiad on veidi paranenud kui hakkasin seda tõmbama.
- Kadus hingeldamine ja köha
- võhma on tunduvalt rohkem kui suitsetades.
- Hingamine parem, peavalud vähenenud.
- Enesetunne on paranenud, võhma on rohkem.
- Hommikused kõhahood, mida tavaline sigaret tekitas on kadunud. Kopsumaht on suurenenud.
- Kergem hingata
- Füüsiline võimekus paranes, köha kadus



- võhma on rohkem, lõhnataju ja maitsemeeled on paranenud
- Suurenenud kopsumaht, parem enesetunne üldiselt
- Ihulõhn, lõhnataju\nvastupidavus e võhm
- Võhma on rohkem
- Võhma on juurde tulnud, jaksan palju rohkem.
- Kergem on hingata,hambad on lusamad ja ise ka ei haise enam.
- võhma on rohkem, külmetushaigusi vähem, enesetunne ka parem
- Ei sega sporditegemist enam, ei jäta ebameeldivat haisu
- võhm on paremaks läinud ja ei köhi nii palju jms
- Jaksan joosta, ei teki enam nii kiirelt köha.
- Hingamine on paranenud ja üldine tunne on parem
- Teovõime on oluliselt parem
- Paremini, hingamine. Ei ole köhahoogusid. Maitsemeeled ja haistmine on taastunud.
- Köha pole ja võhm on olemas\nei haise
- Maitsemeel ja haistmismeel tulid tagasi. Võhma rohkem ja hingata lihtsam.
- Paranenud hingamine, verenäitajad ja uni
- Hingata kergem
- Ei tunne, et kops tühjeks nii kähku niiöelda, võhma on rohkem
- Ei köhi hommikuti\nFüüsilise pingutuse korral ei hingelda\nHambad ei ole kollased
- Võhma on rohkem.
- Hommikuti köhisin musta röga ning hingamisteed olid valusad
- Rohkem võhma, läbi nina hingamine on paranenud
- võhma on rohkem, haigestumisi on vähem, suitsunälg kui selline puudub, haistmine ja maitsemeel on paranenud, jaksu on rohkem, ma olen alla võtnud 5 kg
- Pidev krooniline köha, röga kurgus. Peale e-sigareti tarvitamist kadusid sümptomid.
- Vererõhk oli enne pidevalt 140, mis on natukene liiga kõrge. Nüüd on stabiilselt ilusti 120. Hommikuti ei ole tüüpilist suitsetaja köha.
- Maitsemeel on parem ning kui laupäeva õhtul linna peale minna ja väga kõvasti juua siis minevikus suitsu tehes oli hommikul lõikav peavalu 100% garanteeritud. Pärast e-sigareti peale üle minemist pole mul olnud mitte ühtegi pohmakat koos peavaluga, seega tavatubakaga vältimine kui alkotarbida, teeb järgmise hommiku mitu korda talutavamaks.
- Lõhnataju on parem. Pulss on alanenud.
- lõhnataju on tagasi, hingeldamist on vähem, köhimst/läkastamist vähem
- Hingata sai palju sügavamalt. Enne magama minekut on kopsumaht sama mis hommikul. söögiisu paranes, uni paranes. ärevus on langenu
- Maitsemeeled paranesid ja üldine jaks paranes
- Võhma on enam, üliharvad on hingamisteede haigused.



- Rohkem energiat, hambad pole enam kollased
- Taastunud on maitsemeel ning samuti on taastunud vastupidavus
- Hingamine on veidi kergenenud ning olen energilisem
- Hingamisteed on lahti. Enne oli nn "suitsetaja köha", röga eritus oli suurem. Hambad on valgemad, haistmine parem.
- Jõudu ja võhma on rohkem
- Võhma on rohkem, energiat on rohkem. Ei ole (suitsuköha).i
- Enam pole esinenud rasket köha ja sellega kaasnevat röga kopsudes
- Kopsumaht on suurenenud, vastikut röga ei ole enam, mao ja soolestiku töö on parnenud, kadunud on ebameeldivad valud kõhus, näonahk on tunduvalt parem.
- Esimese asjana taastus hingamine ja nõ "võhm", kaudsid tüüpilised suitsetaja vaevused... hommikune röga jne.
- Köha on kadunud, kurk pole arsti sõnul punane, hääl ei kahise
- Võhma on rohkem, hingata on lihtsam , pole hommikuti rövedat röga kurgus , ma ei tunne enam ennast uimasena.
- Ma will haise tubakaga hingamine on parem maitseid tulid tagasi
- Hingeõhk, maitse suus, köha, kurk, kergem tunne
- peavalud ja köha on kadunud, hingeldamine oluliselt vähenenud
- Parema füüsilise vastupidavuse. Algne suitsuisu sai rahuldatus e-sigareti tõmbamisega.
- Hingeõhk on paranenud, hingeldamisepisoode on vähem, enesetunne üldiselt parem
- Hingamine on paranenud ja röga on vähem
- Lõhna- ja maitsetaju paranenud, uni parem, jaksu rohkem.
- Jaksan taas joosta
- Ehk väikene kaalutõus
- Võhma on rohkem, kuna kopsud on puhtamad ja veri seetõttu võimeline rohkem hapnikku siduma.
- enesetunne parem.
- Ma suudan joosta kauem ilma, et mul kops oleks koos, jaksan kauem ujuda, tunnen rohkem maitseid
- maitseid hakkasin tundma :)
- Lõhnataju on tagasi ja üldiselt on parem olla.
- Verevarustus on paranenud, jooksmine kergem.
- Tavaelus vahet ei tunne aga trennis on vastupidavus väga palju suurenenud :)
- Pole hommiku köhimist ja energiat on rohkem. Hingeõhk ja käed ei haise.
- Rohkem energiat, olen rahulikum, köha lõppes, hambad paremaks läinud, vähem haigeks läinud
- Võhma on rohkem kui varem, lõhna ja maitsemeeled taastunud.
- ei köhi
- Hommikune köhimine on kadunud.



- Kopsumaht suurenenud, üleüldine tervis parem, hambad valged, köha pole rõvedalt tatine jms
- köha kadunud, kopsude valu kadnud
- Kadusid hommikused rögased köhad, paranesid maitseelamused, suurenes kopsumaht ning võhm, üldine parem enesetunne, paranes söögiisu
- rohkem energiat, võhma rohkem.
- Kopsumaht on paranenud ja pidev köha kadus ära.
- hambad valgenenud, hingeõhk parem, ei ole pidevat tahet järgmise nikotiini "pauguni"
- jaksan rohkem, maise ja haistu meeled tagasi tulnud.
- Röga on vähenenud, kopsumaht suurenenud
- Jõuan rohkem joosta. Võhma on rohkem. Sekselu on parem. Hingeõhk ja hammaste tervis parem.
- Maitse taju on tagasi tulnud sama ka lõhnaga, õhku on rohkem ei köhi enam üle üldse hulga parem olla
- Rohkem jõudu
- Kopsumaht paranenud
- köha puudumine, röga puudumine
- lihtas on olla kergem
- Värskem, energilisem
- Kopsumaht on paranenud märgatavalt, energiat on rohkem, pole suitsetaja hommikust köha ja röga.
- Hingata on kergem. Ei ole enam koguaeg nii väsinud, lõhnataju on märgatavalt paranenud.
- Hingamine on parem.
- Hingamine lihtsam ning vastupidavus üldiselt tõusnud - parem enesetunne.
- Hingamine, lõhnataju, suitsuhais puudub.
- võhma tuli juurde
- lõhna taju paranes
- lihtsalt parem olla
- Kindlasti jõuab palju rohkem joostud. Üle üldse rohkem jõudu, tahet jne.
- Rohkem jaksu, hommikune köha kadunud, küüned pole kollased, hea hingeõhk
- Kopsud on paremad, kogu aeg ei köhi enam, võhm on hakanud tagasi tulema
- Füüsiline võimekus on taastunud, kadunud on köha jms tavasigaretiga kaasnev. Tagasi on haistmis- ja maitsemeel.
- Hingamine paranenud
- Maitse- ja haistmismeel on paranenud, jõud ja jaks on taastunud võrreldes tubaka tarbimise eelnevale ajale. Samuti on kadunud suitsetajale iseloomulik koni hais nii hingeõhust kui ka muidugi riietelt.
- Pea ei käi enam ringi, värvid on erksamad, kopsumaht on natukene kasvanud.
- köha kadus, maitsemeel on paranenud
- Ei köhi, võhma on rohkem ja hommikuti ei ole sellist pohmelli tunnet
- kergem hingamine, korras vererõhk. köha kadumine
- Võhma on palju rohkem



- Kopsu maht on suurenenud, suudan taas joosta . Enesetunne on paranenud
- Köha ja muud suitsetamisega kaasnevad "haigused" kadusid
- Pärast tubakasuitsust loobumist kasvas märgatavalt kopsu maht ja sain treenida ilma, et hing oleks pärast igat jooksumist kinni. Lisaks ka energiat tundus olevat märgatavalt rohkem.
- Hommikune köha ja hingamisraskused on kadunud.
- Võhma on rohkem ja hingeõhk on parem
- Astmast vabanesin
- Ei köhi, rögasta, pole uimane, hommikuti parem enesetunne.
- Rohkem energiat ja kergem on hingata
- Hommikuti pole röga kurgus ja hingamine läks kergemaks
- Hingamine on läinud paremaks, võhma on rohkem. Üleüldine enesetunne on paremaks läinud. Lõhna- ja maitsemeeled on paranenud.
- energiat on rohkem üldine enesetunne parem
- Hingamine on paranenud. Lõhnastatud on parem.
- Hingamine, võhm, enesetunne, üleüldine tervis, terviserikkeid on vähem
- Pulss normaliseerus, 85-90 asemel nüüd taas 72, 73, hommikune köha lakkas, hingeõhk ei haise, hammaste seisukord paranes, vererõhk normaliseerus
- Pole röga kurgus. Ei köhi. Külmetushaigused ei tule nii kergelt külge. Võhma on rohkem. Pole rövedat lõkkehaisu. Lõhna- ja maitsemeel on terav, täielikult taastunud.
- Tarbin nüüd vähesel määral 0-nikotiinisaldusega e-vedelikke. Ei haise enam tubaka järele. paranes suuhügieen, tunnen lõhnu ja maitseid jne.
- Suitsetaja köha ja muud suitsetamisega kaasnevad haigused nagu kurgu katar ja jne on ajalugu.
- Võhma on rohkem, haistmismeel paranenud/taastunud
- Hingata on mugavam, hommikuti pole enam uimane, lõhnataju on paranenud.
- Tunnen jälle lõhna ja maitseid. Bussile jooksmine ei võta hingeldama. Südame rütm on muutunud normaalseks võrreldes varasema liiga kiire rütmiga.
- Hingamine oluliselt paranenud, jõuan rohkem liikuda ja sporti teha
- Energiat on rohkem
- Parema enesetunne, kuid olin "pühapäeva suitsetaja", mistõttu märkimisväärselt halvaks olukord ei jõudnud minna.
- parem uni, hingamine on parem, lõhnade tunnetus parem, maitsemeeled
- Hommikuti ei ole rögarutsi kurgus, treppidest minnes ei hingelda Põhiline et haisu ei ole
- hambad, nahk, enesetunne
- Köhimist pole ja röga
- Võhma on rohkem, maitse ja lõhnameel tulid tagasi.
- Võhma on rohkem. Trepist jaksan taas üles minna vaevata. Köha on kadunud ning olen üldiselt vähem haige. Samuti on kergem hingata ja värske tunne. Varem ei olnud nii elurõõmus ja värske hommikuti tõusma.



- Hingamine on paranenud. Ma tunnen lõhnu ja maitseid hoopis teistmoodi.
- lõhnataju, maitsemeele taastumine, oluliselt vähem hingamisteede põletikke.
- Kopsud lähksid palju puhtamaks, hingata oli kergem ja enam ei tekkinud röga. Haistmismeel läks ka tunduvalt paremaks ja jaksu oli ka rohkem
- Hommikune köha on kadunud, tunnen jälle maitseid ja lõhnu, hooajalisi viirushaigusi põen vähem
- Ära on kadunud halb hingeõhk, röga kurgus. Kopsu maht on paranenud.
- Kergem hingamine
- Lõhna maitse meeled on paranenud. Hingamine muutunud kergemaks. Kadunud "koni" hais
- Suitsetamisega tekkinud köha on vähenenud.
- Maitsemeel korras, vererõhk madalam
- Hommikune köha on kadunud
- Hingamine paranenud, lõhna tajumine paranenud, enesetunne paranenud.
- Hommikune nõrge puudub, enesetunne on palju parem.
- Nägemine parem, vererõhk stabiilne
- Hingamisteede seisukord paranenud, kopsumaht suurendu, koormustaluvus tõusnud
- Olen varemgi trennides osalenud ning olen tundnud, et kopsumahust jääb puudu, peale üleminekut e-sigaretile seda probleemi enam ei eksisteeri. Samamoodi on tulnud tagasi maitseid ja haistmis meel.
- kopsumahtu rohkem, rohkem lõõgastunud.
- Õhku on juurde tulnud
- Lõhnataju paranes, jõudu on rohkem võrreldes enne
- ma ei haise enam\nkurgus ei ole "suitsetajate köha"
- Lõhna ja maitsemeel taastusid, võhma rohkem, pole enam suitsumehe köha
- Harvemad peavalud
- "Suitsetaja köha" kadus ära ning ei tunne enam kopsudega seoses vaegusi. Pea on samuti selgem.
- enam ei ole rögisevat köha
- Südamele ei tee enam kahju ja üldine tunne on hea.\n
- Ma ei köhi enam ja vererõhk on normis.\n
- röga hulk vähenenud, nahk pole kahvatuhall, köha puudub, võhm on parem, sõrmed pole kollased, puudub ebameeldiv lõhn suus, tervemad igemed
- Lõhna ja maitsemeeled on elavnend. Tunnen juba kaugel kui keegi on tubakasigarette tarbinud (vanasti ei tundnud ega häirinud).
- Maitsemeeled on tagasi tunnen lõhnasidköha pole enam tulnud
- Maitse meeled on teravnend
- Tunnen lõhna paremini. Vastupidavus trennis on tunduvalt paranenud
- Jaksu rohkem, pidev köha kadunud, uni parem.
- Köha on vähenenud/kadunud. hambad on valgemad, võhma on rohkem kui suitsetades.



- Enne suitsetamise mahajätmist oli isegi trenni tehes 2 miili jooksmine raske, pärast e-sigaretile üleminekut olen jooksnud 2 maratoni + 10-12 poolmaratoni.
- Suitsuköha kadus ära väga kiirelt. Lõhna- ja maitsemeeled tugevnesid.
- Võhma on rohkem, peavalud on kadunud
- Kadus köha.
- ei ole köha
- Lõhnataju on märgatavalt paranenud.
- hingamine on parem kui enne, üleüldise tervis
- hingamine on parem kui enne, üleüldise tervis
- Hommikune köha kadus pea kohe. Sama jutt ka tõrva kohta, mida välja köhisin.
- \*Kopsumaht suurem - ei väsi kõndides nii kergesti ära.\n\*Väsimuse puudus\n\*Rõga puudus
- Kopsumaht on suurenenud ja võhma on rohkem, pole ebameeldivat haisu.
- tunnen end paremini ja ei ole enam jõuetu
- Suitsetades tavalist tubakat oli mul hommikuti tihti hääl täitsa ära ja ei saanud korralikult rääkidagi, aga kui alustasin vapemist siis see ajaga kadus.
- hingamine parem
- parem enesetunne
- Võhma on kuidagi rohkem.
- Pole nii tihti haige.
- Kopsumahtu rohkem, pole rõvedat suitsetaja köha, hambad pole enam nii kollased
- Joosta saab, trepid ei võta hinge kinni jne. Olen astmaatik.
- Maitse- ja haistmismeel on paranenud
- hingamine lihtsam, füüsiliselt jõuab tunduvalt rohkem teha jne.
- Võhm tagasi, samuti maitse ja haistmismeel. Köha pole, nahk ilusam. Trepist käimine ei aja hingeldama, tuhatoosihaisu pole ka enam. Pulss madalam ja vererõhk samuti. Hammastel pole enam hambakivi
- Võhm on tagasi, ei ole enam nn kroonilist suitsetaja köha.
- Võhma on rohkem, ei rõgise hommikuti
- vastupidavus on oluliselt paranenud ja magan sygavamalt.
- Vastupidavus taastus, maitsemeeled paranesid. Samuti kuna mul on diagnoositud krooniline migreen, siis hakates e-sigaretti kasutama, siis peavalud vähenesid märgatavalt.
- Hingata on lihtsam. Sporti pole pingeline teha.
- Võhma on rohkem, hingata on kergem.
- Kopsumahu paranemine, rohkem energiat, vähem köha
- Hommikune rõga kurgus kadus ära, lõhnu ja maitset tunneb paremini
- Enesetunne oli parem võrreldes tava tubaka tarbimisega
- Parema enesetunne, suudan rohkem ja pole väsinud. Suitsetaha köha kadumine, lõhnataju parem.



- Ei oska öelda aga tean, et kopsudel on parem. Lisaks ei tõmba endale sisse vingugaasi ja teisi sadu kemikaale.
- Pole hommikuröga ja köha, üleüldine toonus on paranenud.
- Kroonilisest kõhast vabanesin, võhma tekkis juurde, hingamine on paranenud
- Ei köhi enam ja võhma rohkem
- Rohkem võhma.
- Võhma on palju rohkem, ei hakka hingeldama nii kergesti end liigutades kui tubakat sutsetades see oli.
- Hommikuti pole paha olla. Ei köhi enam. Riided ei haise tava tubaka järgi.
- Hingamine paranes, köha kadus, võhm taastus
- Võhma on rohkem, hommikune köha on kadunud, maitseid/lõhasi tunnen paremini.
- hingamine on palju kergem, võhma on palju rohkem, enesetunne on palju parem.
- Otseselt suuri muutusi täheldanud ei ole, kui siis on veidi vabam hingata
- Suitsumehe köha on kadunud
- Kurgust röga kadunud, kergem hingata, rohkem võhma ja energiat.
- Rohkem võhma, parem maitse ja lõhnataju, pole vastikut haisu
- Köhimise kadumine, rohkem jaksu
- Hingamisteed on rögast vabad, köhahood on kadunud
- Tunnen lõhnasid paremini maitsemeeled on tundlikumad kadus läkaköha
- hingamine on palju kergem. ei haise enam tubaka järele. maitsemeeled on paranenud.
- Tunnen lõhnasid paremini maitsemeeled on tundlikumad kadus läkaköha
- Võhma on rohkem (pulmonoloog ütles, et mu kopsu maht on 25% parem varasemast kontrollist). Füüsiline töö on kergem. E-sigarett ei haise. Hambad valgemad, näpud pole enam sellised kollakad.
- Peale paari kuud oli viiendale korrusele minek lihtsam. Kopsupilt on ka parem.
- Lõhna- ja maitsetunne on tunduvalt paranenud.
- Pole enam peavalusid.
- Köha ei ole enam, maitse ja haistmismeel on parem
- Pm tuntav muutus on see, et sinu maitsemeelde teravnevad tunduvalt, teiseks on see, et ei ole enam ebameeldivast haisu sinu küljes.
- Keha kaal tõusnud, köha ei ole.
- Ei köhi enam ja lõhna- ja maitsemeeled on paremaks läinud.
- Enam ei tule igahommikust rohelist solki kopsudest, maitsemeeled paremad, üldine enesetunne parem. \nPohmell on kergem\njne.
- Enam ei köhi halle klimpe hommikuti ja võhm on tagasi
- Võhma on rohkem. Ei hakka higistama nii kiiresti. Pole närviline. Hingamine paranenud.
- Suuremat kopsu mahtu on tunda.
- Haistmine parem, hingamine kergem, köha kadus





- võhma on juurde tulnud.
- Maitsemeelte taastumine, lõhnataju taastumine, köha kadumine, kopsumahu suurenemine.
- Lõhnataju parem, võhma rohkem
- Tunnen lõhnasid ja maitseid paremini. Hommikuti ei ole enam seda suurt "suitsu nälga".\n
- Võhma on oluliselt rohkem, hakkasin järjest palju paremini lõhnasid tundma, jooksmine ja trepiskõnd ei aja enam hingeldama nagu tubakaga, vanasti oli talvel tihti köha enam pole mitu aastat olnud, hambad ei lähe kollaseks,
- Tunnen paremini lõhnu, vastupidavus on parem
- Köha on kadunud juba ammu. Suudan käia pikki vahemaid. Enesetunne on palju parem.
- Hommikused rögaklimbid puuduvad\nEi esine hindamispuudulikkust
- Hommikused rögaklimbid puuduvad\nEi esine hingamispuudulikkust
- Hingamine korras, koormustaluvus suurenenud, võhma rohkem, üldine enesetunne parem
- Hingamine hea,ei tule röga hommikuti.
- hea enesetunne
- Võhma on tulnud kõvasti juurde, hommikul ei ärka nii väsinuna, suust on kadunud see halb hais, üldse suuhügieen palju parem, tunnen lõhnasid jne. Üldkokkuvõttes enesetunne kordades parem.
- Võhm on tagasi tulnud, enam ei kõhi niipalju ning üldine füüsilinevorm on paranenud
- Kopsumaht paranenud, igaõhtune rögisev köha kadunud.
- Tunnen lõhna ja maitset paremini. Võhma on rohkem ning nahk näeb parem välja.
- Rohkem energiat ja vähem hingeldamist, suitsetaja köha on kadunud, nahk on tervem
- Rohkem jaksu sportida
- Peale suitsetamise maha jätmist on kõik haistingud paranenud. Kindlasti on suuresti mõju avaldanud ka see, et suitsetades oli väga halb hais nii riietel kui suus, seda enam ei ole.
- Kõik muudatused, mida suitsetamisest loobuja kogem. Köha on kadunud. Maitse- ja lõhnataju on paranenud. Energiat on rohkem ja väsib vähem.
- Paremaks on muutunud nii maitsemeeled kui ka haistmismeeled. Ei esine enam nii palju köha, vastupidavust on juurde tulnud, hingata on kergem.
- Vastupidavus parem, enesetunne hea, röga on kadunud, ei kõhi enam, enesetunne väga hea
- Kadus köha
- Enestunne paranenud. Võhma rohkem, väsimus kadunud.
- Rohkem vastupidavust
- tunnen lõhna jälle



- Jaksu on rohkem, ei hingelda enam nii tihti, ärgata hommikul on kergem
- Energia tuli tagasi, lõhnataju paranes, maitsetaju paranes, magada saab paremini, ei haise enam, inimesed sallivad mind rohkem.
- Hingata on kergem, haigestun korra 5 aasta jooksul, enne olin iga aasta paar korda tõbine, ei köhi enam, tunnen lõhnu jälle.
- Hommikust köha enam ei ole
- üldiselt parem enesetunne, võhma on rohkem.
- Ei taju muutust
- Tunneb jälle maitseid, ei hakka hingama pärast füüsilist tööd / trenni jne.
- peale kuud paranes lõhna taju ja võhma tuli juurde
- Tavasigaretiga tekkis röga/köha-seda enam ei ole.
- kopsud korras, verepilt parem, üldine enesetunne parem, lõhna ja maitsetaju parem, aasta jooksul polnud kordagi ülemiste hingamisteede haiguseid
- võuma on rohkem
- Hommiku röga pole enam. \nTunnen lõhnasid paremini.\nToidud maitsevad paremini.\nEi ole enam nii palju haige.\nPole enam tugevaid rögaköha hoogasid.
- kadusid köhahood
- Enesetunne on kordades parem kui tavalist suitsu tehes. Ja võhma on ka kõvasti juurde tulnud.
- Kuna eelnevalt olin nõ pühapäeva suitsetaja ja suitsetasin ainult pidutsedes, ei ole täheldanud muutusi tervises.
- Võhm taastus ja tunnen taas maitset+lõhna
- ei ole enam "suitsuköha".Tunnen palju paremini maitseid ja lõhnasid.
- Maitsemeeled on paremad ja puhtamad.
- Parema lõhna ja maitse taju. Rohkem võhma. Köhahood kadunud.
- Võhm on tagasi tulnud.
- Üldine enesetunne on parem ja väsimust pole.
- Oluliselt paremaks. Kadusid peavalud. Erinevad hingamisteede vaegused, köha, röga jne. Energiat lisandus hakkasin tegelema spordiga jällegi mis suitsetamisega oli võimatu. Esteetiliselt riided ei haise hingeõhk puhas hammaste seisukord paranes
- hingamine muutus kergemaks, enese tunne paranes.
- Hingamis probleemid kadusid ära, võhma tuli juurde.
- Kopsumaht suurem, vererõhk madalam, maitsemeel teravam ja lõhnataju parem. Lisaks valgemad hambad ja puhas hingeõhk.
- Hommikuse köha kadumine, maitse ja lõhnameele paranemine
- Parema maitsemis- ja haistmismeel, puhas hingeõhk, rohkem võhma.
- Parema hingata, pole pidevalt peavalu, kõrvetised on vähenenud.
- Paranenud lõhnataju, vähenenud hommikused köhimised ja röga teke, hingamine on läinud sügavamaks



- Hingamine muutus kergemaks, puudub öine unetus ning tegeledes nii töökeskselt kui ka muude probleemidega mis vajavad pingsat ajutööd, jõuan lahendusteni kiiremini
- Immunsüsteem on paranenud. Ei ole nii tihti haige kui varem olin.
- Maitse on tagasi. Samuti kadus köha ja kerge väsimus
- Hingata kergem, röga-köha kadus ära.
- c f g f h g j g d j
- hingamine läks kergemaks, ja jõudu rohkem
- Kadunud igahommikune köha.
- Ei võta hingeldama enam, võhma rohkem, kopsuvilin kadus, röga ei esine enam, maitse- ja lõhnataju tuli tagasi.
- pole hommikust röga enam
- vähem köha, parem võhm, perem tervis
- Hingamine on muutunud väga heaks. Pole hommikuti suitsetajale kohast köha ning röga kurgus. Maitsemeel on taastunud.
- Kopsumaht parem
- Nohu, köha, külmetushaigused kadusid
- Pea ei käi ringi.
- enam ei köhi, võhma on rohkem, lõhnataju on parem
- Haistmis ja maitsemeel on paranenud ja joosta jõuan nüüd ka.
- Hingamine kergem, suitsumehe röga ja köha kadusid, maitse- ja lõhnataju on oluliselt paranenud.
- Tunnen paremini maitset ja lõhna, kurgus ei ole röga nagu siis, kui suitsetasin, jaksan joosta ning sporti teha ja paranenud on kopsumaht.
- Hingamine on kergem. Lõhna- ja maitsetaju on taastunud. Liigne süljeeritus on taandunud. Hingeõhk ei haise.
- Kadus ära nõ suitsuköha ja muutusin kehaliselt aktiivsemaks ning hakkasin tundma paremini toitumise maitseid
- Kadunud on suitsetaja köha, paranenud on hingamine. Sporti on lihtsam teha. Lõhna taju on palju parem. Märgatavalt on vähenenud nakkushaigustesse jäämine.