РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10
e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg



16 НОЕМВРИ 2023 г. - МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ

ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ

От 1977 год. в САЩ всеки трети четвъртък на месец ноември по инициатива на Американската общност за борба с рака се организира кампания срещу тютюнопушенето. Това е кампания, която дава възможност на милиони американци да се откажат от пушенето като вреден навик поне за един ден, а понякога и завинаги. Идеята впоследствие прераства в Национален ден без тютюнопушене и се чества официално от страни на Международния съюз за борба с рака, както и в България като **МЕЖДУНАРОДЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ**.

Електронните цигари са устройства, които работят на батерии. Чрез тях пушачът вдишва никотина под формата на изпарения. Срещат се и под наименованието "електронна система за доставяне на никотин" (ENDS – терминът включва и изпарителни устройства, известни още като вейп, електронни наргилета, електронни лули и цигари. Те загряват течност, за да я превърнат в изпарения, които се вдишват. Изпаренията приличат на пара, но не съдържат вода. Течността се състои от веществата *пропилен гликол и/или глицерин*, които се предлагат в различни аромати и с различно никотиново съдържание, в зависимост от предпочитанията на потребителя. За разлика от стандартните цигари, тези устройства не съдържат тютюн.

ДОКОЛКО БЕЗОПАСНИ СА ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ?

Съществуват много препятствия пред проучването на безопасността на електронните цигари, тъй като има разлики между отделните устройства и начина, по който ги използват хората. Друг фактор е, че на пазара непрекъснато излизат нови устройства и електронните цигари като такива непрестанно се изменят – понастоящем се предлагат стотици различни марки устройства и хиляди различни аромати.

Тъй като това са относително нови изделия, не съществуват дългосрочни проучвания, които да разглеждат въздействието им върху живота на хората. Може да изминат от 30 до 50 години, преди да се проявят заболяванията, причинени от тютюнопушене, а електронните цигари са в широка употреба едва от началото на 21-ви век.

Като алтернатива на цигарите все по-голяма популярност придобиват продуктите, съдържащи никотин, като например електронните цигари и продуктите, които нагряват тютюна, но не го изгарят.

Множество проучвания разглеждат краткосрочното въздействие на електронните цигари върху здравословното състояние. При тях са открити токсични и канцерогенни вещества в изпаренията. Тези вещества обичайно са в по-малка концентрация при електронните цигари спрямо обикновените цигари, но това не винаги е така. Налице са доказателства, че клетките от организма, изложени на тези изпарения, се повреждат и преустановяват функциите си, както и че съществува връзка между тези изпарения и повишен риск от развиване на възпалителни процеси и инфекции на белите дробове. При възпаление на белите дробове симптомите могат да са затруднено дишане, задух и суха кашлица.

Проучвания при здрави хора, които ползват електронни цигари, разкриват наличие на раздразнения на дихателните пътища и признаци на бронхит. По-мащабни проучвания разкриват също, че хората, които употребяват електронни цигари, съобщават за симптоми на белодробни заболявания по-често, отколкото тези, които никога не са употребявали такива изделия.

При почти всички независими проучвания са се наблюдавали отрицателни последствия за здравето при употребата на електронни цигари, а наличните към момента факти сочат, че тези последствия ще имат и дългосрочен ефект и ще са предпоставка за развиването на различни заболявания.

ТЮТЮНЕВИ ИЗДЕЛИЯ, ИЗИСКВАЩИ НАГРЯВАНЕ, А НЕ ИЗГАРЯНЕ

Тютюневите изделия, изискващи нагряване, а не изгаряне, наричани още “бездимни тютюневи изделия”, са електронни устройства. За разлика от електронните цигари обаче, те съдържат тютюн. Тютюнът се нагрява до висока температура, но не се запалва, а създава „пушек“, който се вдишва. Тези изделия съдържат никотин и добавки, като често се предлагат с различни аромати.

Към момента няма доказателства, че тези изделия са по-безопасни от обикновените цигари – в тях са открити над 20 вредни вещества в концентрации, които са по-високи от тези в цигарения дим, а излагането на тези вещества е по-интензивно, отколкото при електронните цигари. Има известни доказателства, че при изделията, които нагряват, а не изгарят тютюна, присъстват и нови вещества, които липсват в обикновените цигари. Възможно е тези вещества да са токсични и вредни за здравето. Изследванията при хора и животни предполагат, че тези изделия увреждат белите дробове. Също така проучванията демонстрират, че белодробната функция и белодробното възпаление нямат подобрение при пушачите, които са преминали към изделия с нагряване на тютюна.

Тези изделия също варират значително в зависимост от марката, като съществуват доказателства, че токсичните вещества, присъстващи в изпаренията, могат да причинят ракови заболявания. Няма доказателства в подкрепа на тезата, че пушачите преминават от обикновени цигари само към употреба на тютюневи изделия, изискващи нагряване, а не изгаряне. Към момента няма достатъчно доказателства дали пасивното излагане на тези изделия вреди на здравето. www.europeanlung.org 5 Електронни цигари, тютюневи изделия, изискващи нагряване, а не изгаряне, и бездимни тютюневи изделия наличие на канцерогенни вещества.

ВРЕДЯТ ЛИ ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ НА ДРУГИТЕ?

Все още не е ясно дали изпаренията от електронните цигари могат да навредят на близкостоящи хора. Това явление е известно като “пасивно излагане” и най-вероятно вреди много по-малко в сравнение с пасивното излагане на обикновен цигарен дим. Ограничените резултати от проучванията, с които разполагаме, обаче сочат, че може да има известен риск, особено за уязвими лица. Към тях спадат възрастните хора, бременните жени или тези, които вече имат белодробно заболяване. Освен че съществува опасност от излагане на изпаренията, устройствата могат да причинят наранявания, ако избухнат или се запалят внезапно. Поради това към момента не могат да бъдат изведени заключения относно нивото на вреда, причинявана от електронните цигари.

ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ ПОМАГАТ ЛИ НА ПУШАЧИТЕ ДА СЕ ОТКАЖАТ ОТ ПУШЕНЕТО?

Пушачите често използват електронни цигари в опит да се откажат от тютюнопушенето и ги закупуват като продукт от търговската мрежа. В някои държави се обсъжда дали електронните цигари да се предлагат като терапевтичен план подобно на другите методи за отказване от пушенето.

В повече от 40 държави обаче продажбата на електронни цигари е забранена.

Стандартните методи за отказване от пушенето, като например никотиновите лепенки и дъвки, обичайно се предлагат в аптеките, където пушачът може да се консултира с фармацевт. Използваните в медицината методи за отказване от тютюнопушенето се регулират като медицински продукти и никотиновото съдържание в тях се контролира. Пушачите могат да получат и направление за терапия при психолог, който да им помага в усилията да надвият пристрастяването си.

Електронните цигари се предлагат в търговските магазини и ако изберат този метод, пушачите обичайно няма да имат достъп до по-обширни терапевтични решения, които да им помогнат да откажат цигарите.

Никотиновото съдържание в електронните цигари варира значително в зависимост от продукта и не подлежи на контрол от държавните органи**.**

НЯМА МАРКА ЕЛЕКТРОННИ ЦИГАРИ, КОЯТО ДА Е ОДОБРЕН МЕТОД ЗА СПИРАНЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО!

Проучвания сочат, че повечето възрастни пушачи купуват електронни цигари с идеята да се откажат от тютюнопушенето, но мнозинството просто продължават да използват тютюневите изделия в комбинация с електронните цигари.

Има все повече факти в подкрепа на тезата, че комбинираната употреба на електронни и обикновени цигари е по-вредна от стандартното тютюнопушене. Липсват доказателства, които да демонстрират дали електронните цигари могат да бъдат ефективно помощно средство за отказ от тютюнопушенето.

Счита се, че употребата им води до пристъпване към тютюнопушене при децата и младите хора, тъй като стават по-склонни да пробват и тютюневи изделия след електронните цигари. Според проучвания в САЩ и някои държави в Европейския съюз употребата на електронни цигари при младите хора расте. За периода от 2011 г. до 2018 г. в САЩ тя е нараснала от 1,5% на 20,8%.

Източник: www.europeanlung.org

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве“
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”