



Електронни цигари, тютюневи изделия, изискващи нагряване, а не изгаряне, и бездимни тютюневи изделия

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.

В настоящата информационна листовка можете да научите за различните продукти, които се предлагат на пазара, както и дали употребата на тези продукти е безопасна за белите дробове.

Електронни цигари



Електронните цигари са устройства, които работят на батерии. Чрез тях пушачът вдишва никотина под формата на изпарения. Понякога можете да ги срещнете под наименованието “електронна система за доставяне на никотин” (ENDS), като този термин включва и устройства от рода на изпарителните устройства, известни още като вейп, електронни наргилета, електронни лули и цигари. Принципът на действие на тези устройства е следният: те загряват течност, за да я превърнат в изпарения, които след това се вдишват. Въпреки че изпаренията приличат на пара, те не съдържат вода. Самата течност 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. В заключение,

все още не знаем доколко са безопасни те в дългосрочен аспект.

Има множество проучвания, които разглеждат краткосрочното въздействие на електронните цигари върху здравословното състояние и които са открили токсични, канцерогенни вещества в изпаренията. Тези вещества обикновено 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-мащабните 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.



Затова през 2019 г. започна да се наблюдава разпространението на заболяване, наречено „увреждане на белите дробове вследствие на вейп“. Лекарите в САЩ съобщават за случаи, при които симптомите при хората с това заболяване са включвали задух, висока температура, кашлица, повръщане, диария, главоболие, замаяност и болки в гърдите. Състоянието на някои от тях е било много тежко и при най-сериозните случаи се е налагало да бъдат приети в болнично заведение. Наблюдават се и смъртни случаи, макар и малко на брой. Все още няма пълно разбиране какво причинява това заболяване, но в момента се провеждат изследвания, за да научим повече за него.

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.

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.

Според повечето експерти електронните цигари са вредни, но все още нямаме данни

за дългосрочните последици от тях върху развитието на различни заболявания през живота на хората. 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. Също така никотиновото съдържание в електронните цигари варира значително в зависимост от продукта и не подлежи на контрол от държавните органи.

Към момента няма марка електронни цигари, която да е одобрен метод за спиране на тютюнопушенето. Според някои проучвания електронните цигари могат да се използват като помощно средство за отказване от тютюнопушенето, но липсват доказателства в подкрепа на утвърждаването им като ефективен метод. Според проучванията 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.

Излизат все повече факти в подкрепа на тезата, че комбинираната употреба на електронни и обикновени цигари е по-вредна от стандартното тютюнопушене. Като цяло все още 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 провеждани наскоро 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%.

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. Дори напротив – 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 подобрене 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.

Бездимни тютюневи изделия

Бездимните тютюневи изделия се дъвчат или поставят между устната и челюстта (този вид изделие се нарича “снюс”). Изделието изпуска тютюн и никотин, който навлиза в кръвообращението през венците. Хората, които употребяват тези изделия, често плюят, тъй като този процес стимулира прекомерно образуване на слюнка.

Съставът на бездимните тютюневи изделия се различава, но при повечето е установено



наличие на канцерогенни вещества. Проучванията свързват употребата на бездимните тютюневи вещества с ракови и други заболявания на устната кухина, както и със сърдечни заболявания и инфаркти. Няма заключителни доказателства в подкрепа на тезата, че употребата на снюс води до повишен риск от ракови заболявания.

Тютюнът има токсични свойства и съдържа токсични вещества, които могат да причинят всякакви форми на рак. Световната здравна организация счита всички тютюневи изделия за вредни. Това включва електронните цигари, изделията, изискващи нагряване, а не изгаряне, и бездимните тютюневи изделия.

Стратегии за намаляване на неблагоприятното въздействие от тютюневите изделия

В информационната листовка са обобщени наличните доказателства, свързани с безопасността на продуктите, за които се твърди, че намаляват неблагоприятното въздействие върху пушачите спрямо обикновените цигари.

Изразът „намаляване на неблагоприятното въздействие от тютюневите изделия“ цели да опише един цялостен подход за намаляване на неблагоприятното въздействие, причинено от пушенето. Някои законодателни инстанции все още дебатира дали тази стратегия трябва да бъде внедрена, за да помогне на пушачите да се откажат от навика си. Според някои експерти намаляването на количеството токсични вещества в организма трябва да бъде основен приоритет, дори да не означава пълното им премахване. Други считат, че не е добра идея да препоръчваме изделия, които имат неблагоприятен ефект върху хората, дори този ефект да е намален.

Европейското респираторно общество (ERS) и Европейската белодробна фондация (ELF) предоставят следния съвет в капацитета си на организации, работещи в областта на белодробното здравеопазване:

“Белите дробове са създадени за дишане на чист въздух, а не на токсични и канцерогенни вещества. Човешкият организъм не е предназначен да бъде зависим от пристрастяващи наркотици. ERS и ELF не могат да препоръчват продукт, който вреди на белите дробове и човешкото здраве.”

Председателят на ELF Изабел Сарайва не подкрепя употребата на електронни цигари и счита, че в белите дробове трябва да влиза само чист въздух. Нейният коментар е следният: “Аз съм бивш пушач. Разбирам напълно, че хората се изкушават да мислят, че ще спрат да пушат по-лесно, ако заменят обикновените цигари с електронни. Ако тези изделия бяха налични по времето, когато аз се опитвах да спра да пуша, не мисля, че щях да успея да го направя. В белите дробове трябва да влиза само и единствено чист въздух. Считаю, че електронните цигари са



опасни, особено за децата По мое мнение единственият начин да спрете да пушите е да потърсите професионална помощ от здравен специалист.”



Шарлота Пизинджър е председател на Комитета по контрол на тютюневите изделия към ERS и професор със специалност “Контрол на тютюнопушенето” в болница Bispebjerg and Frederiksberg към Копенхагенския университет в Дания. Професор Пизинджър обяснява становището на ERS и ELF по следния начин: “Стратегиите за намаляване на неблагоприятното въздействие от тютюневите изделия се основават на неправилните презумпции, че пушачите не могат или не искат да спрат да пушат. Реалността обаче е, че мнозинството от тях го искат и зависимостта към никотина им е неприятна. Повечето от новите продукти, включително изделията с нагриване на тютюна

и електронните цигари, предполагат вдишване на никотин и следователно не помагат на пушачите да преборят зависимостта си. Има и друго: стратегиите за намаляване на неблагоприятното въздействие не взимат предвид факта, че по-голямата част от хората, които използват тези изделия, не заменят напълно цигарите с тях. Те просто ги използват в комбинация с пушенето на цигари. Също така все повече непушачи започнаха да използват тези изделия, а при младежите те са първата стъпка в преминаването към пушене на обикновени цигари”

Допълнителна информация

Европейска белодробна фондация | www.europeanlung.org

Европейската белодробна фондация (ELF) разполага с широка гама информационни листовки (налични на до 29 езика) за белодробни болести и здравето на белите дробове, които могат да се изтеглят от уеб сайта на ELF.

Европейско респираторно общество | www.ersnet.org | www.ersjournals.com

Европейското респираторно общество (ERS) публикува информация и автентични проучвания за здравни специалисти и учени в списания и други академични ресурси.



Европейската белодробна фондация (ELF) е основана от Европейското респираторно общество (ERS) през 2000 г. с цел да се съберат на едно място пациенти, белодробни специалисти и широката общественост, за да се постигне положително въздействие върху белодробното здраве.

Информационната листовка е изготвена през март 2020 г.