



Țigări electronice, produse din tutun încălzit fără ardere și fără fum

Produsele care conțin nicotină, precum țigările electronice și produsele încălzite fără ardere, câștigă în popularitate ca alternativă la țigări.

Această fișă informativă trece în revistă diferitele produse disponibile și analizează dacă utilizarea acestora este sigură pentru plămâni.

Țigările electronice



O țigară electronică este un dispozitiv cu funcționare pe baterie, care îi permite utilizatorului să tragă în piept nicotină prin intermediul vaporilor. Acestea sunt uneori denumite sisteme electronice de livrare a nicotinei (Electronic Nicotine Delivery System, ENDS) și acest termen include, de asemenea, dispozitive precum vape-uri, narghilele electronice, pipe electronice și trabucuri electronice. Aceste dispozitive funcționează prin încălzirea unui lichid, astfel încât acesta să se transforme în vapori care vor fi

inhalați de utilizator, sau „vaping”. Deși vaporii pot semăna cu aburii, aceștia nu conțin apă. Lichidul este obținut din substanțe chimice numite propilenglicol și/sau glicerină și poate avea arome diferite și cantități diferite de nicotină. Acestea pot fi selectate de utilizator. Spre deosebire de țigările tradiționale, dispozitivele nu conțin tutun.

Cât de sigure sunt țigările electronice?

Studiile privind siguranța țigărilor electronice sunt complicate, deoarece există diferențe între dispozitive și modul în care oamenii folosesc aceste dispozitive. De asemenea, țigările electronice sunt în continuă schimbare, odată cu apariția de noi dispozitive; în prezent sunt disponibile sute de mărci și mii de arome. Deoarece produsele sunt relativ noi, nu există încă studii pe termen lung care să analizeze impactul țigărilor electronice pe întreaga durată de viață a unei persoane. Bolile cauzate de fumat se pot manifesta în 30 până la 50 de ani, iar țigările electronice sunt utilizate pe scară largă de-abia de la începutul anilor 2000. Aceasta înseamnă că siguranța lor pe termen lung încă nu este cunoscută.

Există multe studii care au analizat impactul pe termen scurt al țigărilor electronice asupra sănătății. Aceste studii au descoperit substanțe chimice toxice și cauzatoare de cancer în vaporii de țigări electronice. Aceste substanțe chimice s-au descoperit, în principal, dar nu întotdeauna, în cantități mai mici în țigările electronice în comparație cu țigările normale. Există dovezi că celulele din corp care sunt expuse la vapori se deteriorează și nu mai funcționează. De asemenea, există și dovezi care arată o legătură între vapori și posibilitatea de inflamație și infecții în plămâni. Inflamația din plămâni poate provoca respirație dificilă, senzația de lipsă de aer și o tuse uscată.

Studiile au demonstrat că utilizatorii sănătoși de țigarete electronice prezintă iritații pe căile respiratorii și semne de bronșită. Studii mai ample au relevat faptul că utilizatorii de țigarete electronice raportează mai frecvent simptome pulmonare decât persoanele care nu le-au folosit niciodată.

O boală cunoscută sub numele de leziuni pulmonare cauzate de vaping a început să fie observată în anul 2019. Medicii din SUA au raportat cazuri de persoane cu simptome care includ senzația de lipsă de aer, febră, tuse, vărsături, diaree, dureri de cap, amețeli și durere în piept. În unele cazuri, acești pacienți s-au îmbolnăvit foarte grav și au fost spitalizați, iar în cazurile cele mai extreme, un număr mic de pacienți a murit. Cauza acestei boli încă nu este înțeleasă, dar în prezent există studii în curs de desfășurare pentru a afla mai multe despre aceasta.



Aproape toate studiile independente au scos la iveală unele efecte negative ale țigărilor electronice asupra sănătății, iar dovezile existente indică faptul că această deteriorare va avea efecte de durată și va duce la manifestarea bolilor.

Pot face țigările electronice rău altor persoane?

Nu este clar dacă vaporii proveniți de la un utilizator de țigară electronică pot avea un efect nociv asupra altor persoane din apropiere. Acest fenomen este cunoscut drept expunere pasivă. Deși este foarte probabil ca vătămarea cauzată de expunerea pasivă să fie mai mică în comparație cu expunerea pasivă la țigările tradiționale, numărul limitat de studii disponibile sugerează că ar putea exista un anumit risc, în special pentru persoanele vulnerabile, cum ar fi persoanele în vârstă, persoanele cu boli pulmonare sau femeile însărcinate. În plus față de riscul de expunere, există, de asemenea, riscul de nocivitate generat de dispozitivele care explodează sau care se aprind spontan.

Cei mai mulți experți consideră că există o nocivitate asociată cu utilizarea țigărilor electronice, dar, deoarece nu există date pe termen lung cu privire la manifestarea bolii de-a lungul vieții, nu este posibil să concluzionăm în această fază cât de nocive sunt țigările electronice.

Îi pot ajuta țigările electronice pe fumători să se lase de fumat?



Țigările electronice sunt folosite adesea de fumătorii care încearcă să se lase de fumat. De obicei, țigările sunt achiziționate ca produse de larg consum. Câteva țări analizează posibilitatea de a oferi țigări electronice ca parte a unei scheme de tratament pentru renunțarea la fumat, într-un mod similar cu metodele tradiționale de renunțare. Peste 40 de țări au interzis vânzarea de țigări electronice.

Metodele tradiționale de renunțare la fumat, cum ar fi plasturii și guma cu nicotină, se găsesc, de obicei, în farmacii, unde un farmacist poate oferi recomandări. De asemenea, metodele medicale de renunțare la fumat sunt reglementate ca produse de sănătate cu un nivel controlat de nicotină, iar utilizatorului i se poate recomanda asistența psihologică, pentru sprijin în lupta cu dependența sa. Țigările electronice pot fi achiziționate din magazinele de pe stradă, iar utilizatorii nu apelează, de obicei, la terapii mai ample, care să îi ajute să renunțe la fumat. Nivelurile de nicotină variază considerabil și nu sunt reglementate de agențiile de sănătate.

Nicio marcă de țigări electronice nu a fost aprobată ca ajutor pentru a renunța la fumat. Există unele studii care au demonstrat că țigările electronice pot fi utilizate ca ajutor pentru a renunța la fumat, dar nu există foarte multe dovezi că acestea ar funcționa la fel de bine ca metodele consacrate. Studiile sugerează că majoritatea adulților cumpără țigări electronice pentru a renunța la fumat. Dar cei mai mulți ajung să folosească atât țigări electronice, cât și tutun.

Există dovezi din ce în ce mai multe că utilizarea țigărilor electronice în combinație cu țigările convenționale este mai nocivă decât fumatul în sine. În general, nu există suficiente dovezi care să demonstreze dacă țigările electronice pot fi utilizate ca instrument de succes pentru a-i ajuta pe fumători să renunțe la acest obicei.

Există dovezi că utilizarea țigărilor electronice a dus la creșterea numărului de copii și tineri adulți care se apucă de fumat, deoarece utilizatorii de țigărete electronice sunt mai predispuși să încerce produse din tutun. Sondaje recente efectuate în SUA și în unele țări europene au demonstrat creșteri ale utilizării de țigări electronice în rândul tinerilor. Între 2011 și 2018, în SUA, utilizarea de țigări electronice a crescut de la 1,5 la 20,8 %.

Produse din tutun încălzit fără ardere

Produsele „încălzite fără ardere” sau produsele din „tutun fără fum” sunt dispozitive electronice care, spre deosebire de țigările electronice, conțin tutun. Tutunul este încălzit la o temperatură ridicată, fără ca acesta să se aprindă, dând naștere unui „fum” pe

care utilizatorul îl trage în piept. Aceste produse conțin nicotină, aditivi și adesea sunt aromate.

În prezent, nu există dovezi care să ateste că aceste produse sunt mai puțin nocive decât țigările tradiționale. De fapt, peste 20 de substanțe chimice nocive s-au găsit în produsele încălzite fără ardere, în cantități mai mari decât în fumul tradițional de țigară; expunerea la substanțe chimice nocive este, de asemenea, mai mare în comparație cu țigările electronice. Există unele dovezi că produsele încălzite fără ardere conțin produse chimice noi, care nu sunt prezente în țigările tradiționale și care ar putea fi toxice și nocive. Studiile efectuate atât pe animale, cât și pe oameni, au sugerat că produsele pot fi nocive pentru plămâni. De asemenea, studiile nu au indicat nicio îmbunătățire a funcției pulmonare sau a inflamației din plămâni la fumătorii care au trecut la tutunul încălzit.



De asemenea, produsele sunt foarte variate de la o marcă la alta, dar există unele dovezi că toxinele găsite în vapori sunt capabile să provoace cancer. Nu există dovezi care să susțină afirmațiile potrivit cărora fumătorii trec de la țigările tradiționale la utilizarea exclusivă a produselor din tutun încălzit fără ardere. În prezent, nu există dovezi suficiente care să demonstreze că expunerea pasivă este nocivă.

Smokeless tobacco

Tutunul fără fum poate fi mestecat sau așezat pe interiorul buzei (acest tip se numește „snus”, adică „tutun de supt”). Acesta eliberează tutun și nicotină, care intră în fluxul sanguin prin intermediul gingiilor. Adesea, consumatorii scuipă foarte mult în timpul utilizării, deoarece procesul produce multă salivă.



Compoziția produselor din tutun fără fum variază, dar s-a descoperit că multe includ substanțe chimice cancerigene. Studiile au asociat consumul de tutun fără fum cu cancerul și alte boli ale cavității bucale, precum și cu boli de inimă și cu accidentul vascular cerebral. Dovada riscului de cancer cauzat prin consumul de tutun de supt (snus) nu este concludentă.

Tutunul este toxic și conține toxine care sunt capabile să provoace cancer sub toate formele. Organizația Mondială a Sănătății consideră că toate formele de consum de tutun sunt nocive, inclusiv țigările electronice, produsele încălzite fără ardere și tutunul fără fum.

Strategii de reducere a nocivității tutunului

Această fișă informativă a oferit un rezumat al dovezilor disponibile privind siguranța produselor care pretind că ar reduce nocivitatea pentru utilizatori în comparație cu țigările tradiționale.

„Reducerea nocivității tutunului” este o frază care descrie o abordare generală pentru reducerea daunelor provocate de fumatul țigărilor. Există unele dezbateri în rândul factorilor de decizie, dacă această strategie ar trebui să fie pusă în aplicare pentru a-i ajuta pe oameni să se oprească din fumat. Unii experți consideră că reducerea cantității de toxine din organism este cel mai important lucru, chiar dacă unele rămân în continuare. Alții cred că nu ar trebui să recomandăm utilizarea produselor care au efecte dăunătoare, chiar dacă acestea sunt reduse.

În calitate de organizații care lucrează în domeniul sănătății plămânilor, recomandările European Respiratory Society (ERS) și ale European Lung Foundation (ELF) sunt următoarele:

„Plămânii umani sunt creați pentru a respira aer curat, nu toxine și substanțe cancerigene, iar corpul uman nu este menit să depindă de medicamente care pot da dependență. ERS și ELF nu pot recomanda un produs dăunător pentru plămâni și sănătatea umană.”

Președintele ELF, Isabel Saraiva, nu pledează pentru utilizarea țigărilor electronice și consideră că plămânii sunt făcuți doar pentru aer curat. Aceasta declară: „În calitate de fost fumător, am înțeles că este tentant pentru oameni, care cred că va fi mai ușor să renunțe la fumat dacă înlocuiesc țigările cu țigări electronice. Dacă ar fi fost disponibile atunci când încercam să mă las, nu aș fi putut să scap de dependența de nicotină. Plămânii sunt făcuți pentru aer curat, și doar pentru acesta. Cred că țigările electronice sunt periculoase, în special pentru copii. În opinia mea, singura cale posibilă de a renunța la fumat pentru totdeauna este cu ajutorul profesionist al lucrătorilor din domeniul sănătății.”





Charlotta Pisinger este președinte al Comitetului de control pentru tutun al ERS și profesor de control al tutunului la Spitalul Bispebjerg și Frederiksberg și la Universitatea din Copenhaga, Danemarca. Profesorul Pisinger explică poziția ERS și ELF: „Strategiile de reducere a nocivității tutunului se bazează pe ipoteze incorecte, acelea că fumătorii nu pot sau nu vor să renunțe la fumat, dar, în realitate, cei mai mulți fumători vor să se lase și le displace faptul că sunt dependenți de nicotină. Cele mai multe dintre produsele noi, inclusiv tutunul încălzit și țigările electronice, sunt dispozitive de inhalare a nicotinei și, prin urmare, nu ajută fumătorii să își învingă

dependența de nicotină. Mai mult decât atât, strategia de reducere a nocivității nu ține cont de faptul că majoritatea utilizatorilor nu renunță complet la țigări, ci continuă și fumatul, și vapingul. De asemenea, un număr tot mai mare de nefumători folosește aceste produse, iar la adolescenți par să fie un prim pas către a deveni consumatori de țigări tradiționale.”

Informații suplimentare

European Lung Foundation | www.europeanlung.org

European Lung Foundation (ELF) are mai multe fișe informative (disponibile în 29 de limbi) despre afecțiunile pulmonare și sănătatea plămânilor, care sunt disponibile pentru descărcare pe site-ul web al ELF.

European Respiratory Society | www.ersnet.org | www.ersjournals.com

European Respiratory Society (ERS) publică informații și studii de cercetare originale pentru profesioniști din domeniul sănătății și oameni de știință în jurnalele sale și alte resurse academice.



European Lung Foundation (ELF) a fost fondată de către European Respiratory Society (ERS) în anul 2000 în scopul de a aduce laolaltă pacienții, publicul și profesioniștii din domeniul afecțiunilor pulmonare pentru a exercita o influență pozitivă asupra sănătății pulmonare.

Această fișă informativă a fost realizată în martie 2020.