



31 МАЙ – СВЕТОВЕН ДЕН БЕЗ ТЮТЮНОПУШЕНЕ



Световният ден без тютюнев дим през 2024 г. ще премине под мотото на Световната здравна организация /СЗО/ „**ЗАЩИТАТА НА МЛАДИТЕ ХОРА ОТ НАМЕСАТА НА ТЮТЮНЕВАТА ИНДУСТРИЯ**“.

Тютюневата индустрия се е насочила към младите хора за печалби, предизвиквайки нова вълна от пристрастяване. Степента на употреба на електронни цигари сред децата във всички региони е по-висока, отколкото сред възрастните. Приблизително 37 милиона млади хора на възраст 13-15 години по света употребяват тютюн.

В България по данни на НЦОЗА от Национално представително проучване, проведено през 2020 г. във възрастта от 10-19 г. над 40.0% от учениците са запалили първата си цигара на 14-15 години. Всеки шести е настоящ пушач без значима разлика по пол. Интензивно, над 6 цигари дневно, пушат над половината от учениците пушачи, с лек превес на момчетата. Признаци на тежка зависимост (запалване на цигара веднага след сън) проявяват 20.0% от момчетата и 26.7% от момчетата от групата на пушачите, предимно във възрастта 15-19 години.

Почти всяко пето дете е настоящ пушач (пушили един и повече дни през последния месец), като относителният дял на момчетата е по-висок от този на момчетата (17.3% срещу 16.4%). Разпределението по възрастови групи показва, че тютюнопушенето е много по-разпространено сред 15-19-годишните (31.4%), отколкото сред тези на 10-14 години (4.0%) (Таблица 1). Сред пушачите и в двете възрастови групи преобладават момчетата, макар и незначително.

Тютюнът причинява 25 % от всички видове рак и убива над 8 милиона души всяка година, но на пазара се предлагат „нови“ и „по-безопасни“ продукти насочени основно към младите хора.

Повече информация може да намерите интернет страницата на СЗО на посочения линк: <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2024>.

ЕЛЕКТРОННИТЕ ЦИГАРИ, ИЛИ ВЕЙПИНГЪТ (ОТ АНГЛ. VAPE, VAPING)

Най-нови данни, основани на доказателства, публикувани на страницата на Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите – София:

- **Какво е вейпинг (е-цигари)?** Електронните цигари са устройства, работещи с батерии, които се използват за нагряване на течност, за да се получи пара, която след това се вдишва – имитирайки акта на пушене. Това обикновено се нарича „изпаряване“. Електронните цигари се използват най-вече за изпаряване на никотинови електронни течности. Устройствата могат да се използват и за вдишване на други наркотици като Тетрахидроканобинол (канабис) или „електронни течности“ без никотин, които са направени от смес от химикали, включително разтворители, подсладители и аромати като плодове, близалки, кафе или алкохол. Устройствата обикновено приличат на цигари, пури или лули, както и на предмети от ежедневието като химикалки, USB флашки и по-големи цилиндрични или правоъгълни устройства.

- **Как се използват?** Електронните цигари използват топлина, за да превърнат разтвор на никотинова или неникотинова електронна течност в пара, която след това се вдишва.

Хората ги пушат по различни причини: за да им помогнат да намалят или да спрат да пушат; заради убеждението, че са по-малко вредни от традиционните цигари; защото са по-евтини от традиционните цигари; имат по-добър вкус от традиционните цигари; може да се употребяват на места, където традиционните цигари са забранени; от любопитство; защото се считат за по-приемливи от традиционните цигари.

- **Вейпингът помага ли на хората да откажат тютюнопушенето?** Няма достатъчно доказателства, че е-цигарите се използват като средство за отказване от тютюнопушенето. Въпреки че преминаването към вейпинг може да помогне на някои хора да се откажат от традиционните цигари, има опасения, че пушачите могат да станат двойни потребители както на електронни цигари, така и на тютюневи цигари и че бившите пушачи, които сега употребяват вейп, е по-вероятно да се върнат към настоящите пушачи.

- **Вейпингът по-безопасен ли е от традиционните цигари?** Въпреки че е широко разпространено мнението, че вейпингът причинява по-малко вреда от пушенето на цигари, тъй като вейповете не съдържат тютюн (тютюнът съдържа по-голямата част от токсичните химикали, причиняващи рак) – все още не се смята за безвреден.

Известни са рискове, свързани с всякакъв вид влияние на никотина върху развитието на мозъка, което означава, че бременните жени и юношите трябва да избягват цигарите. Никотинът може да увреди ДНК, да стимулира туморни образувания и е свързан с появата на различни видове рак. Има и свързани рискове от никотиново отравяне чрез поглъщане или при контакт с кожата на разтворите на електронната течност.

- **Качеството на производство на вейпинг устройствата** е силно променливо. Значителни разлики в дизайна на продуктите и начина, по който хората ги използват, затрудняват определянето на потенциалното ниво на никотинова токсичност във всяко устройство или течност.

Устройствата за вейп могат да бъдат модифицирани, за да доставят по-висока, по-вредна концентрация на никотин и да произвеждат повече токсични химически частици във вдишания облак от вейп.

- **Неизвестни химикали във вейповете:** със или без никотин, всички разтвори за електронни течности, използвани при вейпинга, съдържат смес от нерегулирани и вредни химикали и добавки. Двете основни съставки, използвани във всички е-течности, са **пропилен гликол** и **растителен глицерин**, които се считат за безопасни в определени хранителни продукти. Въпреки това последиците за здравето от многократното нагряване и вдишване на тези химикали в белите дробове са относително неизвестни, като някои доказателства сочат, че са потенциално опасни.

Вейповете могат също така да съдържат токсини като **формалдехид** и тежки метали като хром, алуминий, арсен, мед, олово, никел и калай – всички те причиняват неблагоприятни последици за здравето, включително рак. Други открити химикали включително летливи органични съединения (често срещани в бои и почистващи продукти), **ултрафини частици** (които увреждат белите дробове), **2-хлорфенол** (използван в дезинфектанти) и други канцерогени.

Съдържанието на никотина, изписан върху върху вейповете, също може да бъде неточен – върху някои етикети неправилно е отбелязано, че не съдържа никотин и други потенциално токсични химикали.

МЛАДИТЕ ХОРА И ВЕЙПИНГЪТ

Съществуват опасения относно привлекателността на продуктите за вейпинг сред младите хора. Компаниите придават блясък на продуктите си, за да изглеждат готини или забавни, и създават вкусове, които излъчват усещането за сладост (като бонбони или плодов вкус), които се харесват на младите хора. В редица страни се забелязват обезпокоителни тенденции, показващи безкритично възприемане на цигарите сред юноши и деца.

Източник: <https://adf.org.au/drug-facts/vaping-e-cigarettes/>

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