

## ELEKTRONSKE CIGARETE, VODNE PIPE IN NOVI TOBAČNI IZDELKI

Medtem ko odrasli večinoma kadijo tovarniško izdelane cigarete in zelo redko posegajo po novejših izdelkih, po teh izdelkih pogosteje posegajo mladostniki. V raziskavi iz leta 2017 smo 17-letne dijake iz vse Slovenije spraševali, katere izdelke so že kdaj poskusili v življenju. Anketirani dijaki so najpogosteje sicer resda navedli cigarete (59 %), vendar pa jih je elektronske cigarete že kdaj uporabilo 37 %, vodne pipe pa 31 %. V zadnjih 30 dneh jih je elektronske cigarete uporabljalo 12 %, medtem ko je bilo v letu 2016 med odraslimi, starimi 25-74 let, takih manj kot 1 %. Razlogi za večjo popularnost teh izdelkov med mladostniki/mladimi so številni, npr. nove tehnologije, modni, zanimivejši, netradicionalni izdelki, privlačne arome, blag dim, večja družbena sprejemljivost, promocija v različnih medijih in družbenih omrežjih, zmotna prepričanja o varnosti ter druženje ob uporabi.

**Elektronske cigarete** so na trgu nekaj več kot deset let in so zato manj raziskane kot tobačni izdelki. Posledic njihove dolgoročne uporabe še ne poznamo. Vemo pa, da vsebujejo številne zdravju škodljive snovi in zato niso neškodljive. Na voljo tudi ni zadosti podatkov o tem, ali so učinkovite kot pomoč pri opuščanju kajenja in jih zato ne priporočamo v te namene. Na voljo pa je znaten obseg dokazov, da njihova uporaba privede do znakov zasvojenosti, prav tako tudi, da med mladostniki in mladimi odraslimi zvišuje tveganje za kajenje tobačnih izdelkov. Na osnovi vedno številnejših raziskav so številni strokovnjaki že menja, da elektronske cigarete širijo epidemijo tobaka s tem, da zmanjšajo verjetnost opustitve kajenja in mlade privabljajo h kajenju cigaret. Uporabo elektronskih cigaret odsvetujemo, še posebej otrokom, mladostnikom, nosečnicam, ženskam, ki načrtujejo nosečnost, bolnikom s kroničnimi obolenji (predvsem dihal) in nekadilcem. Uporaba elektronskih cigaret morda lahko predstavlja korist le za kadilca, ki nikakor na drug način ne zmore opustiti kajenja tobaka, a je tudi te potrebno spodbujati, da kasneje opustijo tudi elektronske cigarete.

Na spodnji sliki so prikazane najpogostejše oblike elektronskih cigaret. Trg elektronskih cigaret se zelo hitro spreminja, elektronske cigarete so zasnovane in izdelane na različne načine in tako sestavljajo skupino zelo raznolikih izdelkov. Podobne so lahko različnim tobačnim izdelkom, predvsem cigaretam, nalivnim peresom, kemičnim svinčnikom ali USB-ključkom, novejše generacije elektronskih cigaret pa imajo poseben videz. Iz posameznih delov je možno sestaviti tudi željam prilagojeno elektronsko cigareto.



Na slovenskem trgu se je v zadnjem trimesečju leta 2017 pojavil tudi nov tobačni izdelek, to je **izdelek, v katerem se tobak segreva, ne gori (angleško "heat-not-burn")**, ki se imenuje IQOS. Raziskav o teh izdelkih (kaj vsebuje aerosol, kakšni so učinki na zdravje ipd.) je malo in večinoma so to raziskave tobačne industrije, ki jih zaradi komercialnih interesov industrije ne moremo smatrati za neodvisen oz. verodostojen vir podatkov. Neodvisne raziskave in podatki kažejo, da ti izdelki niso brez tveganj za zdravje. Potrebni je več raziskav, do takrat bomo pri teh izdelkih uporabljali princip previdnostnega pristopa.



**Vodne pipe** se pogosto smatrajo za manj škodljiv tobačni izdelek, kar pa ne drži. Dim vodne pipe vsebuje številne zdravju škodljive snovi, ki so prisotne tudi v dimu cigaret. Vodna pipa proizvaja velike količine dima, kajenje vodne pipe običajno traja dlje kot kajenje ene cigarete in posameznik med enournim kajenjem vodne pipe vdihne toliko dima, kot če bi pokadil 50 do 200 cigaret. Z vodno pipo se lahko kadijo tudi zeliščni pripravki, ki ne vsebujejo tobaka, a dim, ki pri tem nastaja vsebuje podobne koncentracije škodljivih snovi, z edino razliko, da v njem ni nikotina. Kajenje vodne pipe je povezano s podobnimi tveganji za zdravje kot kajenje cigaret, to so resne bolezni dihal, srca in ožilja, ustne votline in zob ter različne vrste raka. Raziskave tudi kažejo, da pri mladostnikih, ki sicer ne kadijo drugih tobačnih izdelkov, kajenje vodne pipe pomembno poveča verjetnost, da bodo začeli kaditi druge tobačne izdelke.

**Potrebno je, da smo pri obravnavi teh izdelkov zelo previdni, še posebej pa je pomembno, da med otroki, najstniki in mladimi preprečimo uporabo teh izdelkov.** Večina omenjenih izdelkov namreč vsebuje nikotin, ta pa predstavlja pomembno tveganje za te starostne skupine. Nikotin povzroča zasvojenost, mladostniki pa so zelo in bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z nikotinom. Mlajši ko je posameznik ob začetku uporabe nikotina, bolj verjetno bo postal zasvojen in bolj bo zasvojen. Nikotin pri mladostniku poveča tudi tveganje za zasvojenost z drugimi psihoaktivnimi snovmi. V obdobju mladostništva in še do približno 25. leta starosti poteka intenziven razvoj možganov. Izpostavljenost nikotinu v tem času lahko privede do trajnih škodljivih učinkov na kognitivne sposobnosti. Vsi izdelki, tudi tisti, ki ne vsebujejo nikotina, pa vsebujejo druge in številne zdravju škodljive kemične snovi, ki pomenijo dodatno tveganje za zdravje mladostnika.