

Небезпека вживання електронних пристроїв для куріння.

На тлі скорочення поширеності куріння звичайних сигарет електронні пристрої для куріння набувають зростаючої популярності, зокрема, серед підлітків та молодих людей, і повертають куріння у статус норми. Це становить неабиякі загрози для громадського здоров'я.



В Сьогодні завдяки розвитку технологій на ринку з'являються нові продукти, такі як електронні сигарети та системи для нагрівання тютюну, які виробники просувають як продукти «зниженого ризику».

останньому звіті ВООЗ 2021 року вперше йдеться про проблему вживання електронних сигарет. На глобальному рівні в документі є три основні висновки щодо цього питання:

- вживання електронних сигарет має бути жорстко врегульовано задля максимального захисту здоров'я населення у всіх країнах, які є підписантами рамкової конвенції ВООЗ по боротьбі проти тютюну;
- у дітей і підлітків, які починають вживати електронні сигарети, удвічі вищий ризик того, що в майбутньому вони почнуть вживати традиційні сигарети;
- електронні сигарети викликають залежність та не є безпечними.

Принцип дії електронної сигарети простий: рідина, потрапляючи на нагріту спіраль випаровується, а аерозоль (пара) виводиться назовні по спеціальному каналу, звідки через мундштук потрапляє до рота користувача.

Електронні сигарети ділять на дві категорії: ті, що містять нікотин, та ті, що його не містять, одноразового та багаторазового використання. Найчастіше електронні сигарети класифікують за розміром та формою. Усього виділяють 6 основних видів: суперміні, міні, пенстайл, електронні сигарети, моди та електронні люльки. Вейпи або електронні сигарети містять батарею, яка використовується для нагрівання рідини, яку можна вдихати у вигляді аерозолі. Рідина (відома як «сік для вейпа» або «електронна рідина») містить нікотин, а також пропіленгліколь або гліцерин, воду та ароматизатори.

Деякі вейпи можна заряджати та/або повторно заправляти. Інші утилізуються, коли закінчується рідина. Ще один продукт без тютюну – це так звані нікотинові “паучі”. Це маленькі пакетики, які містять нікотин, рослинні волокна, воду, підсолоджувачі та ароматизатори. Люди тримають їх у роті, між яснами та щоками або яснами та губами. Ковтати їх не можна.

Як правило, одноразової сигарети вистачає на 500-800 затяжок, що є еквівалентом 30-40 звичайних сигарет. Електронні сигарети багаторазового використання відрізняються за розміром, видом елемента живлення, системою випаровування та складом рідини. Електронна сигарета містить такі основні елементи: картридж – ємність, в яку заливають рідину (може бути змінний або з можливістю перезавантаження); випаровувач (атомайзер) – пристрій для утворення аерозолі (пари) із рідини; акумулятор – джерело електричного живлення; електронний чип (процесор) – мікросхема, завдяки якій працює нагрівальний елемент; кнопка живлення – кнопка, яка запускає роботу сигарети; мундштук – спеціальний «ковпачок» для зручного тримання сигарети у роті.

Рідини для електронних сигарет продають у формі контейнерів, готових для використання, або окремо у пластикових чи скляних пляшечках різноманітних форм та обсягу. Здебільшого, ці пляшечки не містять інформації про склад рідини та попередження про ризики для здоров'я - часто інформації немає зовсім, вона викладена іноземною мовою або дуже обмежена. Особливу небезпеку становить відсутність або неадекватність інформації про вміст нікотину у рідині.

Спільними для усіх рідин є так звані основні інгредієнти: пропіленгліколь (використовується як «носіє» смаку); гліцерин (необхідний для утворення візуально помітної та відчутної на смак пари); дистильована вода («розчиняє» густу суміш пропіленгліколю та

гліцерину, щоб вона набула достатньої для використання плинності рідини). Окрім основних компонентів рідини можуть містити нікотин.

В залежності від концентрації нікотину рідини бувають: безнікотинові (0 мг нікотину); легкі (від 3 до 6 мг нікотину на 1 мл); середні (від 6 до 12 мг нікотину на 1 мл); міцні (близько 18 мг нікотину на 1 мл); суперміцні (близько 24 мг нікотину на 1 мл).

Окрім того, часто до рідин додають різноманітні смакові домішки (на світовому ринку їх близько 15,5 тис.), барвники (щоб надати кольору диму, який видихає курець), а іноді і наркотики (наприклад, марихуану та інші психоактивні речовини).

Споживання електронних сигарет. Поширеність вживання електронних сигарет серед підлітків та молодих людей в Україні викликає серйозне занепокоєння. 19,6% підлітків вживають електронні сигарети. Цей показник трохи збільшився, порівняно з 18,4% у 2017 році. Серед дорослих споживачами електронних сигарет є лише 3,3%(4,2% чоловіків та 2,5% жінок).

Небезпека вживання електронних сигарет для здоров'я.

- При використанні електронних сигарет виробляється аерозоль (пара), що містить гліколи, альдегіди, летючі органічні речовини, поліциклічні ароматичні вуглеводні, тютюноспецифічні нітрозаміни, метали (свинець, хром, нікель), частинки силікату, дикарбоніли та гідроксикарбоніли тощо, які є токсичними та можуть спричиняти патологічні зміни в організмі.

- В аерозолі (парі) є й специфічні для нього речовини (в диму звичайних сигарет їх немає) – наприклад, гліюксаль, який є отрутою.

- Нікотин, який може входити до складу електронних сигарет, окрім того, що викликає залежність, має інші негативні наслідки для здоров'я. Впливає на розвиток плоду під час вагітності; може сприяти виникненню серцево-судинних захворювань; є стимулятором розвитку пухлин та особливо небезпечний для дітей і підлітків, оскільки має негативні наслідки для розвитку мозку та нервової системи.

- Складні суміші, які містяться у рідині та аерозолі е-сигарет, мають токсикологічний вплив навіть при досить низьких концентраціях шкідливих речовин. Регулярне використання ароматизованих рідин, особливо солодких, може створювати серйозні ризики для здоров'я: багато з цих рідин є подразниками, що призводять до запалення та захворювань дихальних шляхів, можуть сприяти розвитку пухлин, роблять організм вразливим до вірусних захворювань тощо.

- Вторинний аерозоль, що потрапляє у навколишнє середовище, містить 1,2-пропандіол, ацетальдегіди та формальдегіди, деякі летючі органічні речовини, нікотин та важкі метали (при чому, рівні таких металів, як нікель і хром, в аерозолі вищі, ніж у диму від звичайних сигарет).

Чи є електронні сигарети засобом відмови від куріння?

Неповнолітні, які будь-коли курили електронні сигарети, наражаються на багато вищий ризик залучення до згубної звички паління звичайних сигарет. Дорослі курці, які використовують електронні сигарети, мають на 28% менше шансів припинити курити. Використання електронних сигарет може відтермінувати процес відмови або навіть призвести до того, що курець взагалі відкине думку про припинення куріння, адже більшість людей вірять у те, що е-сигарети безпечніші за звичайні. Залежність має три складові – фізичну, психологічну та соціальну. Використання е-сигарет може бути спрямоване тільки на фізичну залежність, тоді як кинути курити можна лише за умови комплексного підходу. Доведено, що найбільш ефективною є особиста консультація лікаря у поєднанні із нікотинзамісною терапією (НЗТ), у разі потреби.

Безпечного куріння не існує !!!