

Štetnost
e-cigareta,
grijanog duhana i
nikotinskih vrećica



HRVATSKI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO

ZDRAVĽE PRVO.



Kratke činjenice o rizicima korištenja nikotina – djeca, tinejdžeri i adolescenti

Nikotin može **naštetiti mozgu adolescenata u razvoju** – pažnja, učenje, raspoloženje i kontrola impulsa (mozak se razvija do otprilike 25. godine)

Svako novo sjećanje ili učenje nove vještine jača vezu između moždanih stanica – **sinapse**. Mozak mladih ljudi sinapse stvara brže od mozga odraslih, a nikotin **mijenja način na koji se te sinapse formiraju**

Korištenje nikotina u adolescenciji može **povećati rizik** od buduće **ovisnosti o drugim drogama**

Kada osoba ovisna o nikotinu prestane s korištenjem, mogu se javiti **privremeni simptomi odvikavanja** – razdražljivost, nemir, osjećaj tjeskobe ili depresije, problemi sa spavanjem, problemi s koncentracijom i intenzivna želja za nikotinom

Jeste li znali?

Postoje dokazi da:

- su se djeca i odrasli otrovali gutanjem, disanjem ili upijanjem e-tekućina kroz kožu ili oči
- utvrđeno je da neke e-cigarete koje se prodaju kao da sadrže 0% nikotina ipak sadrže nikotin
- mladi ljudi koji koriste e-cigarete vjerojatnije će pušiti cigarete u budućnosti
- e-cigarete se također mogu koristiti za isporuku drugih droga, uključujući marihuanu
- prestanak pušenja povezan je s nižom razinom anksioznosti, depresije i stresa, kao i boljim raspoloženjem i kvalitetom života



Grijani duhanski proizvodi

- novi, elektronički duhanski proizvod koji postupkom zagrijavanja stvara aerosol koji sadrži nikotin i štetne sastojke u obliku aditiva i aroma
- sadrže dodatne toksične sastojke koji nisu sadržani u cigaretama i čija analiza ne podliježe postojećim propisima
- nisu prihvatljiva i zdrava alternativa cigaretama i ne pomažu u sprječavanju ovisnosti o pušenju



Grijani duhanski proizvodi

- prema duhanskim tvrtkama, zagrijavanjem duhana, a ne spaljivanjem kao obične cigarete, značajno se smanjuje stvaranje štetnih tvari koje nastaju pri visokoj temperaturi a koje su povezane s izgaranjem
- od 2014. godine tržište grijanih duhanskih proizvoda u brzom je rastu, tako je na primjer 2014. godine prodano 100.000 uređaja, a pet godina poslije 12.8 milijuna uređaja
- ne postoje neovisna znanstvena istraživanja koja dokazuju manju štetnost grijanih duhanskih proizvoda u odnosu na cigarete
- korisnici grijanih duhanskih proizvoda izloženi su višim razinama drugih potencijalno štetnih tvari, a rizici na zdravlje ostaju nepoznati

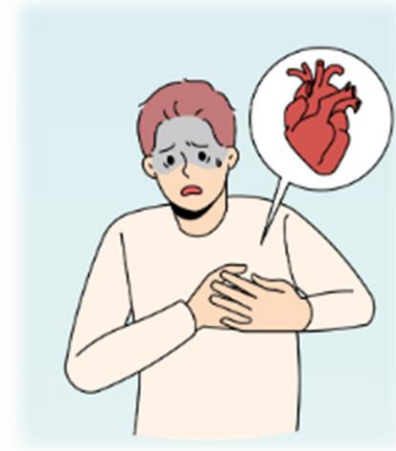


Nikotinske vrećice

- vrećice koje sadrže dehidrirani nikotin u obliku bijelog praha
- ne sadrže list duhana
- nikotin se apsorbira u krvotok preko sluznice u ustima
- sadrže biljna vlakna, arome i zaslađivače



Štetnost nikotinskih vrećica



- mogu povećati krvni tlak i otkucaje srca
- blagi simptomi intoksikacije uključuju mučninu i povraćanje, uz povećanu izloženost simptomima kao što su proljev, slinjenje i usporavanje otkucaja srca
- teška trovanja mogu biti karakterizirana napadajima i respiratornom depresijom
- POSEBNA OPASNOST ZA DJECU I MLADE – konzumacija se teško može uočiti i kontrolirati što može dovesti do razvoja ovisnosti već u toj dobi

Elektroničke cigarete ili e-cigarete

- elektronički sustavi za isporuku nikotina, koji se također nazivaju vaping uređaji ili olovke za vape – uređaji koji se koriste za pušenje ili „vape“ aromatizirane otopine
- glavni sastojci: nikotin, propilen glikol sa ili bez glicerola i različita sredstva za poboljšanje okusa
- postoje tisuće kombinacija spojeva i okusa koji se koriste za pušenje e-cigareta
- nisu „samo vodena para“ – predstavljaju ozbiljnu opasnost za zdravlje, posebno djece, adolescenata i trudnica



Štetnost e-cigareta

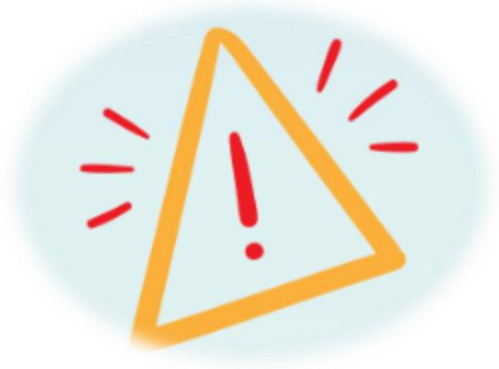
- EVALI (e-cigarette and vaping-associated lung injury) je upalni odgovor dišnog sustava koji nastaje zagrijavanjem i aerosolizacijom ulja koje se taloži u alveolarnom prostoru.
- prvobitno se spominje u ljeto 2019. godine
- uključuje stanja kao što su lipoidna pneumonija, pneumonitis uzrokovan preosjetljivošću, difuzno alveolarno krvarenje, akutna eozinofilna pneumonija
- LIPOIDNA UPALA PLUĆA - akutna i kronična egzogena lipoidna pneumonija uzrokovana je inhalacijom ili aspiracijom masnog, lipoidnog suspstrata.
- kronična egzogena pneumonija nastaje kao posljedica ponavljanih epizoda aspiracije ili inhalacije životinjskih masnoća, mineralnih i biljnih ulja kroz dulje razdoblje
- simptomi: poteškoće s disanjem, bol u prsima, kronični kašalj, iskašljavanje krvi, gubitak težine, vrućica



POSEBNA OPASNOST ZA DJECU I MLADE

- djeca i mladi mogu postati ovisni o nikotinu pri nižim razinama konzumiranja u odnosu na odrasle
- izloženost nikotinu tijekom adolescencije može rezultirati štetnim i dugotrajnim učincima na razvoj mozga





Budite primjer.

Dajte dobar primjer nepušenjem i osigurajte da Vaše dijete ne bude izloženo emisijama duhanskih proizvoda

Što učiniti?

Nikada nije kasno.

Ako ste pušač, nikada nije kasno za prestanak.



Razgovarajte.

Razgovarajte sa svojim djetetom o štetnostima e-cigareta i duhanskih proizvoda.