

IZDELKI Z NIKOTINOM

POVZETO PO PREDAVANJU NIJZ IN SPLETNI STRANI #TOSEMJAZ

PRIPRAVILA: MAJA KIRBIŠ

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

IZDELKI Z NIKOTINOM

1. Ali izdelki z nikotinom škodujejo zdravju?
2. Moderni in razširjeni „novi“ izdelki z nikotinom – omogočajo uživanje nikotina brez izgorevanja tobaka; vsebujejo nikotin in SO posledično škodljivi za zdravje posameznika (zmotna prepričanja med mladimi, da ker ne gre za cigarete in nekatere ne vsebujejo tobaka, niso zdravju škodljivi)
 - Elektronske cigarete
 - Tobačni izdelki, v katerih se segreva tobak
 - Snus, fuge
 - Nikotinske vrečke

Strokovnjake skrbi, da bodo ti novejši nikotinski izdelki izničili njihove dolgoletne napore za odvrčanje mladih od kajenja in vzgojili novo generacijo nikotinskih odvisnikov.

Ali izdelki z nikotinom škodujejo zdravju?

1. **Vpliv na pozornost in spomin** – uporaba nikotina lahko privede do dolgotrajnih učinkov na pozornost, sposobnost učenja in spomin
2. **Izdelki z nikotinom** – uporaba izdelkov z nikotinom (npr. elektronskih cigaret, snusa) pomembno zviša tveganje, da bo posameznik začel kaditi
3. **Spremembe v možganih** – nikotin lahko spremeni možgane tako, da hrepenijo po več nikotina in da postaneš z nikotinom zasvojen. Zato bo posameznik redno uporabljal izdelke z nikotinom in bo dolgotrajno izpostavljen številnim zdravju škodljivim snovem.
4. **Zasvojenost z nikotinom** – možgani do 25. leta hitro gradijo povezave (sinapse), ki delujejo kot mostovi med možganskimi celicami. Zato je učenje ali obvladovanje nove tehnologije v tej starosti lažje kot v odrasli dobi, ker se možgani učijo hitreje. Zato pa se lahko pri mladih tudi hitreje razvije zasvojenost z nikotinom. Mlajši kot je posameznik ob začetku uporabe izdelka z nikotinom, močnejša bo zasvojenost.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Izdelki z nikotinom

Zasnovani tako, da čim bolj privlačijo otroke, mladostnike in mlade:

- privlačne arome
- modni, zanimivejši izdelki
- blag aerosol
- večja družbena sprejemljivost
- agresivna promocija v različnih medijih in na družbenih omrežjih
- zmotna prepričanja o varnosti in neškodljivosti
- druženje ob uporabi

Zakonodaja trenutno ureja te izdelke podobno kot klasične tobačne:

- prepoved oglaševanja, promocije, sponzorstev, donacij
- prepoved kajenja/uporabe v zaprtih javnih in delovnih prostorih, avtomobilih v prisotnosti mladoletne osebe in na funkcionalnih zemljiščih ustanov, kjer se izvaja vzgoja in izobraževanje
- prepoved prodaje mladoletnim osebam
- besedilna zdravstvena opozorila itd.

V javni razpravi je predlog zakonodaje, ki bi zaostрил uporabo in prodajo izdelkov z nikotinom.

V šoli je uporaba teh in sorodnih izdelkov, tako kot uporaba cigaret in drugih prepovedanih substanc, prepovedana.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Vir: Povzeto po predavanju NIJZ in spletni strani #tosemjaz.

Elektronske cigarete

Imena: e-cigareta, vejp, elektronski sistem za dovajanje nikotina, osebni uparjalnik, mod, pod, idr.

Elektronske cigarete so izdelki, ki segrevajo tekočino (glavne sestavine so nikotin, vlažilci, arome in voda), ki se spremeni v aerosol, ki ga vdihuje uporabnik.

- Aerosol elektronskih cigaret ni navadna para, vsebuje številne zdravju škodljive snovi: rakotvorne snovi, težke kovine, majhne delce, dražilne snovi idr.
- Elektronske cigarete povzročajo zasvojenost z nikotinom.



S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Vir: Povzeto po predavanju NIJZ in spletni strani #tosemjaz.

Elektronske cigarete

- Kratkoročne posledice uporabe:
 - draženje ust, grla in kašelj
 - slabost, glavobol
 - zasvojenost z nikotinom
 - poškodbe, opekline
 - zastrupitve z nikotinom
 - epileptični napadi
 - učinki na dihala:
 - mladostnik lahko pogosteje kašlja, piska pri dihanju
 - akutne kemične poškodbe pljuč (v ZDA)
- Učinkov dolgoročne uporabe elektronskih cigaret še ne poznamo: skoraj 16.000 okusov, oteženo raziskovanje, pomanjkljiv nadzor nad kakovostjo tekočin in izdelkov, baterij. Verjetno pa dolgoročna uporaba predstavlja zvišanje tveganja za bolezni srca in ožilja ter dihal, verjetno tudi rakava obolenja (primerjava z neuporabniki).
- Elektronske cigarete se uporabljajo tudi za vdihavanje prepovedanih drog, najpogosteje kanabisa.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Elektronske cigarete

Novejša skupina elektronskih cigaret

- Vsebuje nikotin v obliki soli:
 - Hitro sproščajo visoke ravni nikotina, zasvojenost se lahko razvije hitreje in močneje
 - Nikotin v obliki soli manj draži grlo, kar olajša uporabo. To dodatno lajšajo še cool in ice arome.
- Diskretna uporaba: manj aerosola (lažje ga je vdihavati, kar pomeni olajšan začetek in nadaljevanje uporabe) in vonja, majhne (10 x 2 x 1 cm), pogosto podobne USB ključkom
- Lahko so za enkratno uporabo – po določenem številu vdihov se jih zavrže



S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Tobačni izdelki, v katerih se tobak segreva

To so tobačni izdelki, v katerih se ob segrevanju tobaka tvori dim, ki ga vdihuje uporabnik.

- Dim teh izdelkov vsebuje nikotin in številne zdravju škodljive snovi, nekatere so v višjih ravneh kot v tobačnem dimu.
- So škodljivi zdravju in povzročajo zasvojenost z nikotinom. Ni dokazov, da so manj škodljivi kot kajenje cigaret, glede na dostopne podatke pa strokovnjaki ocenjujejo, da je uporaba teh izdelkov lahko povezana s pomembnimi škodljivimi učinki na pljuča, imunski sistem, jetra in srčno-žilni sistem.



S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Vir: Povzeto po predavanju NIJZ in spletni strani #tosemjaz.

Snus, fuge

So tobačni izdelki za oralno uporabo oziroma uporabo v ustih, na voljo so v obliki majhnih vrečk. V Sloveniji ga pogosto imenujejo tudi tobak za žvečenje.

- Ob uporabi teh izdelkov je posameznik izpostavljen pomembnim količinam zdravju škodljivih snovi, takšnih, kot jih vsebuje tobačni dim.
- Povzročča zasvojenost z nikotinom.
- Dolgotrajna uporaba teh izdelkov je povezana z zvišanjem tveganja za predrakave spremembe v ustih, raka ustne votline, požiralnika, trebušne slinavke, srčni infarkt in možgansko kap s smrtnim izidom, zvišan krvni tlak in presnovne motnje (sladkorno bolezen tipa 2).



S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Vir: Povzeto po predavanju NIJZ in spletni strani #tosemjaz.

Nikotinske vrečke

Nikotinske vrečke so podobne snusu (fugam), tudi glede na način uporabe, vendar ne vsebujejo tobaka.

- Povzročajo zasvojenost z nikotinom. Vsebujejo različne količine nikotina, tudi zelo visoke. Nikotin je v obliki soli, kar pospeši absorpcijo nikotina, to pa poveča možnost razvoja zasvojenosti.
- Dostopne so številne zavajajoče informacije, da je izdelek neškodljiv, a v resnici dolgoročne raziskave o teh izdelkih niso na voljo, saj so na trgu šele kratek čas. Vemo pa, da ima dolgoročen vnos nikotina škodljive učinke na zdravje, predvsem na srce in žilje.
- Povzročajo: lokalno draženje, vrtoglavica, slabost, pospešen in/ali nereden srčni utrip, zvišan krvni tlak



S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Vir: Povzeto po predavanju NIJZ in spletni strani #tosemjaz.

Raziskava

Raziskava med **dijaki 2. letnikov** v Sloveniji (2021) je pokazala

- Elektronske cigarete je v času raziskave uporabljajo 11 % dijakov (med odraslimi 2 %), ogrevane tobačne izdelke 6 %, nikotinske vreče 5 %, brezdimne tobačne izdelke 8 % (med odraslimi 1%) - skoraj vsak tretji dijak (30 %) uporablja vsaj enega od izdelkov z nikotinom.
- Med dijaki 2. letnikov srednjih šol je vsaj enkrat poskusilo elektronske cigarete 26 %, ogrevane tobačne izdelke 13 %, nikotinske vrečke 9 %, brezdimne tobačne izdelke (npr. snus) 15 %.
- 9 % dijakov je že poskusilo elektronsko cigareto s kanabisom.

S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5 S&R5

Dodatne informacije

- <https://www.tosemjaz.net>
 - <https://www.tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost/spoznaj-resnico-o-nikotinu/>
 - <https://www.tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost/vpliv-nikotina-v-tobacnih-in-povezanih-izdelkih-na-mozgane/>
- <https://n1info.si/poglobljeno/elektronske-cigarete-uspeh-ali-nocna-mora-za-javno-zdravje/>
- <https://siol.net/novice/slovenija/do-konca-meseca-javna-razprava-o-noveli-protitobacnega-zakona-602357>
- https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/elektronske_cigarete_podrobnejse_info_za_zdr_delavce.pdf