

НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДАТА ОТ ТЮТЮНА

октомври 2023 г.

Какво означава намаляване на вредата?

**НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДАТА Е ПОДХОД, КОЙТО ДАВА
ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ НАМАЛЯТ НЕГАТИВНИТЕ ЕФЕКТИ
ЗА ЗДРАВЕТО ИЛИ ЗА ОКОЛНАТА СРЕДА ОТ ОПРЕДЕЛЕН
РИСКОВО ПОВЕДЕНИЕ, КОГАТО ТО НЕ СЕ СПИРА НАПЪЛНО.**

Напредъкът в науката, технологиите и регулациите доведе до промяна в начина ни на живот. Подходът за намаляване на вредата стъпва върху този напредък, за да намали негативните ефекти от рискови поведения.

Подходът за намаляване на вредата се прилага в редица области на нашия живот. В някои случаи става въпрос за прости неща от всекидневието ни, като слагането на предпазен колан при шофиране или на предпазна каска при колоездене. В други – за по-комплексни явления или за използване на иновации и технологии при рискови фактори, за да се предложи по-добро решение.



ЕЛЕКТРИЧЕСКИ АВТОМОБИЛИ

Електрическите автомобили, които навлизат все по-бързо на пазара, са по-малко вредни за околната среда, тъй като не замърсяват с въглеродни емисии като бензиновите си предшественици – автомобилите с двигатели с вътрешно горене.



ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩИ КРУШКИ

Те излъчват светлина, но негативното въздействие от употребата им върху околната среда и здравето е намалено в сравнение със стандартните крушки.



ПРЕДПАЗНИ КАСКИ И ПРЕДПАЗНИ КОЛАНИ

Инциденти винаги могат да се случат, но предпазните каски при колоездене и мотоциклетизъм и предпазните колани при шофиране намаляват вероятността от наранявания, както и тежестта на нараняванията при евентуален инцидент.



СЛЪНЦЕЗАЩИТНИ ПРОДУКТИ

Излагането на слънце може да бъде вредно за кожата, но слънцезащитните продукти, като кремове, шапки и очила, могат да намалят негативните последствия.

Подходът за намаляване на вредата може да се прилага и по отношение на тютюна

ПЪЛНИЯТ ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБАТА НА ТЮТЮН И НИКОТИН ПОД ВСЯКАКВА ФОРМА ВИНАГИ Е НАЙ-ДОБРИЯТ ИЗБОР.

Но пълнолетните пушачи, които не се отказват напълно от тютюна или никотина, биха могли да намаляват вредата за себе си и околните, като заменят цигарите с бездимни форми на употреба на тютюн, които са с доказано по-ниско образуване на вредни вещества.

БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ НЕ СА БЕЗРИСКОВИ. ПРИ УПОТРЕБАТА ИМ СЕ ОБРАЗУВАТ ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА И НИКОТИН. НИКОТИНЪТ ВОДИ ДО ПРИСТРАСТЯВАНЕ, НО НЕ Е ОСНОВНАТА ПРИЧИНА ЗА РАЗВИТИЕ НА ЗАБОЛЯВАНИЯ, СВЪРЗАНИ С ПУШЕНЕТО. ВРЕДНИТЕ ВЕЩЕСТВА В БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ СА В ЗНАЧИТЕЛНО ПО-НИСКИ НИВА В СРАВНЕНИЕ С ТЮТЮНЕВИЯ ДИМ ОТ ПУШЕНЕТО.

Липсата на горене прави бездимните алтернативи по-малко вредна форма на употреба на тютюн в сравнение с конвенционалните цигари и затова са по-добър избор за пълнолетните пушачи, които иначе не биха спрели да пушат.

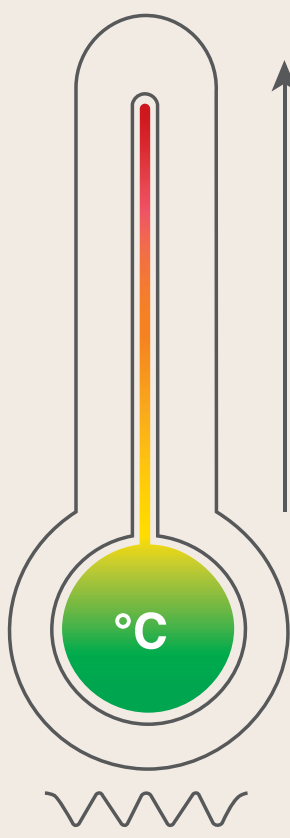
БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ С НАУЧНО ДОКАЗАНО ПО-НИСКО ОБРАЗУВАНЕ И ИЗЛАГАНЕ НА ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА МОГАТ ДА ИЗИГРАЯТ СЪЩЕСТВЕНА РОЛЯ В ПОДХОДА ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДАТА ОТ ТЮТЮНА.

Пренасочването на пълнолетните пушачи, които иначе биха продължили да пушат, към алтернативи без горене може да допринесе за прилагане на подхода за намаляване на вредата от тютюна в допълнение към действащите стратегии за превенция и отказ от тютюнопушенето.

Защо е важно да се премахне горенето?

ОСНОВНАТА ПРИЧИНА ЗА ЗАБОЛЯВАНИЯТА, СВЪРЗАНИ С ТЮТЮНОПУШЕНЕТО, СА ХИЛЯДИТЕ ВРЕДНИ И ПОТЕНЦИАЛНО ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА, КОИТО СА ВЪВ ВИСОКИ КОНЦЕНТРАЦИИ В ЦИГАРЕНИЯ ДИМ.

При горенето на една конвенционална цигара се отделя дим, който съдържа над 6000 химически вещества. Според експертите по обществено здраве около 100 от тях са вредни или потенциално вредни и се свързват със заболявания в резултат на тютюнопушенето.



Тютюнът в цигарата гори при температури до 900 °С. Това води до високи концентрации на вредни вещества в цигарения дим.

Премахването на горенето при бездимните алтернативи е причина за значителното намаление на концентрациите на вредни и потенциално вредни вещества в аерозола в сравнение с цигарения дим.

Именно това води до образуването на по-малко вредни вещества и по-ниско излагане на организма на негативни последствия в сравнение с цигарения дим.

АЕРОЗОЛЪТ ПРИ БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ С НАГРЯВАНЕ НА ТЮТЮН Е РАЗЛИЧЕН ПО СЪСТАВ ОТ ЦИГАРЕНИЯ ДИМ, ТЪЙ КАТО ЛИПСВА ПРОЦЕС НА ГОРЕНЕ.

Всеки има право да знае фактите

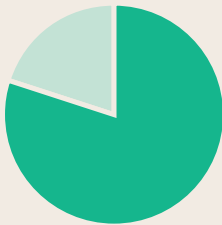
ЗА ДА НАПРАВЯТ ИНФОРМИРАН ИЗБОР, ПЪЛНОЛЕТНИТЕ ПУШАЧИ ТРЯБВА ДА ИМАТ ДОСТЪП ДО ЯСНА, ТОЧНА И ОБОСНОВАНА С НАУЧНИ ДАННИ ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ.

Въпреки че рисковете от тютюнопушенето са общоизвестни, твърде много пълнолетни пушачи по света все още не знаят, че има по-добри алтернативи без горене, нямат достъп до тях или са объркани от фалшива или подвеждаща информация, която им пречи да направят информиран избор.

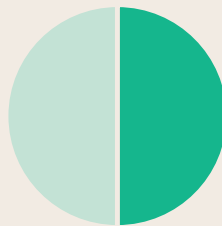
Според международно проучване, проведено в 26 държави по поръчка на Филип Морис Интернешънъл от базираната в САЩ социологическа агенция „Повадо“¹:



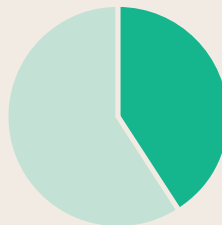
91% от пълнолетните пушачи, участвали в проучването, които са преминали на бездимна алтернатива и са спрели да пушат цигари, потвърждават, че **точната информация** за това по какво тези продукти се различават от конвенционалните цигари е била **важен фактор за тяхното решение**.



79% от интервюираните са съгласни, че пълнолетните пушачи, които иначе биха продължили да пушат, **трябва да имат достъп до точна и ясна информация за бездимните алтернативи**.



Близо половината от участниците не са запознати с фактите относно никотина, а именно, че води до пристрастяване, но не е основната причина за заболяванията, свързани с пушенето.



Само 41% от интервюираните в проучването посочват правилно, че високите концентрации на токсични вещества (19%) или катраните (21%), образувани при горенето на тютюна, **а не никотинът са първопричината за развитието на заболявания, свързани с тютюнопушенето**.

¹ Методология на проучването: Povaddo провежда това онлайн проучване по поръчка на Филип Морис Интернешънъл в периода от 19 юли до 3 август 2021 г. Интервюираните са 29 484 пълнолетни участници, обща съвкупност от пълнолетни лица, навършили 21 години, в 26 държави и територии: Аржентина, Бразилия, Колумбия, Чехия, Доминиканската република, Франция, Гърция, Италия, Япония, Малайзия, Мексико, Мароко, Нидерландия, Норвегия, Полша, Португалия, Румъния, Саудитска Арабия, Южна Корея, Испания, Швеция, Обединените арабски емирства, Обединеното кралство, Украйна и САЩ.
https://www.pmi.com/informedchoice?_gl=1*1920z1t*_ga*MTQxODUzMTUwLjE2ODgWNTM3MzI*_ga_0X4PRKY6SJ*MTY5NzExODYxOS4xNy4xLjE2OTcxMTg2NTAuMC4wLjA

Какво представляват катраните?

КАТРАНИТЕ СА ПРОДУКТ НА ГОРЕНЕТО НА ТЮТЮНА.

Катраните не са еднородна субстанция.

От научна гледна точка катраните са машинно измереното тегло на твърди прахови частици и течни остатъци от цигарения дим, след като се отделят.

Какво трябва да знаете за катраните?

$$\text{Катрани} = \text{измерено съдържание на твърди прахови и течни частици в дима} - \left(\begin{array}{c} \text{вода} \\ + \\ \text{НИКОТИН} \end{array} \right)$$

Катраните, образувани при процеса на горене при конвенционалните цигари, се измерват чрез прилагане на стандартизирани машинни режими по международно признати методи.

Теглото на катраните се използва като стандартизиран параметър на вредни емисии от цигарите, наред с въглеродния окис и никотина. За Европейския съюз е определено максимално допустимо съдържание на катрани в дима от една цигара до 10 мг по установен ISO стандарт.

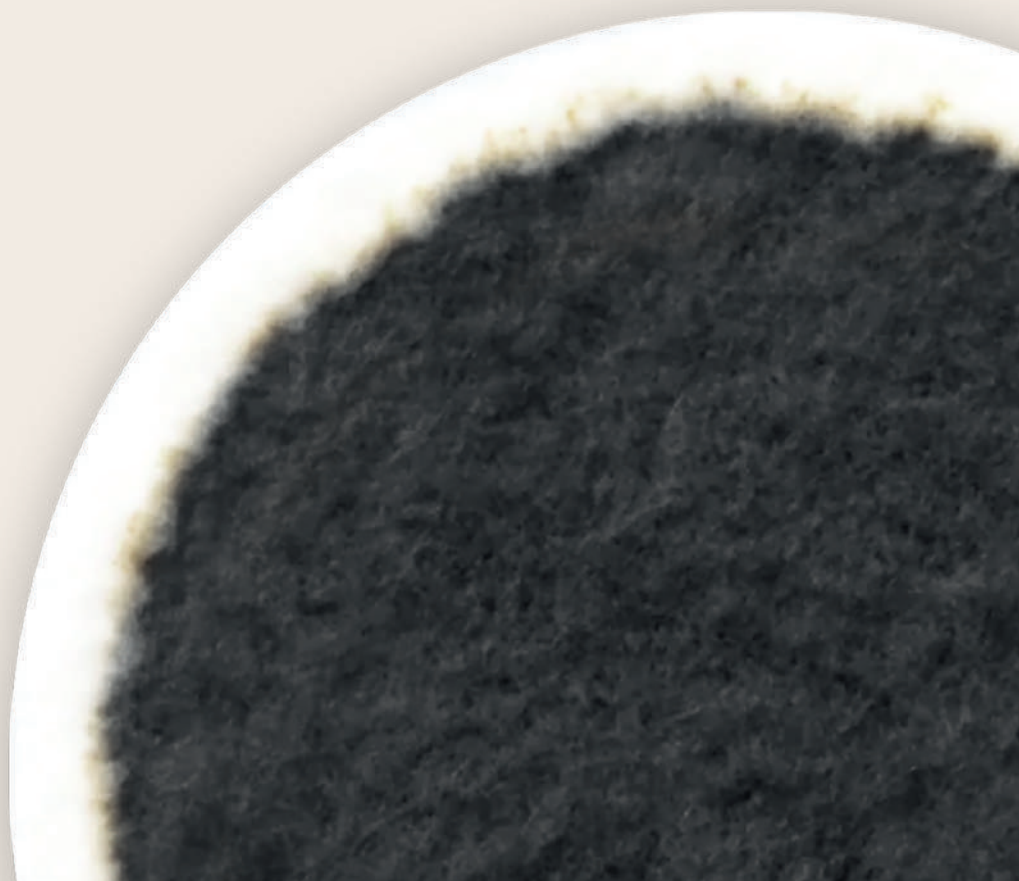


До 2016 г. измереното по машинен способ тегло на катрани, както и на въглероден окис и никотин, се отпечатваше върху цигарените кутии в ЕС. Това изискване беше премахнато съгласно европейското законодателство.

Причината за това е, че пълнолетните пушачи могат да бъдат подведени, че изписаните на цигарените кутии стойности са точно количество катрани, които те биха вдишали при изпушването на една цигара, а в реалния живот конкретното им ниво зависи от индивидуалния начин и поведение на пушене.

ВАЖНО!

ПРИ ПРОДУКТИТЕ С НАГРЯВАНЕ НА ТЮТЮН АЕРОЗОЛЪТ ИМА ФУНДАМЕНТАЛНО РАЗЛИЧЕН СЪСТАВ ОТ ЦИГАРЕНИЯ ДИМ, ЗАЩОТО ПРИ УПОТРЕБАТА ИМ ЛИПСВА ПРОЦЕС НА ГОРЕНЕ. ТЪЙ КАТО КАТРАНИТЕ СА РЕЗУЛТАТ ОТ ГОРЕНЕТО, ТЕ НЕ СЕ ОБРАЗУВАТ ПРИ БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ.



А НИКОТИНЪТ?

НИКОТИНЪТ НЕ Е ОСНОВНАТА ПРИЧИНА ЗА РАЗВИТИЕТО НА ЗАБОЛЯВАНИЯ, СВЪРЗАНИ С ТЮТЮНОПУШЕНЕТО.

НИКОТИНЪТ ОБАЧЕ ВОДИ ДО ПРИСТРАСТЯВАНЕ И НЕ Е БЕЗ РИСК.

Какво представлява никотинът?



Никотинът е естествена съставка на тютюна. Той води до фармакологични ефекти, като ускорен сърдечен ритъм и повишено кръвно налягане.



Никотинът води до пристрастяване и не е без риск, но не е основната причина за развитието на заболяванията, свързани с тютюнопушенето. Основната причина за това са вредните и потенциално вредните вещества, съдържащи се в цигарения дим.



При поемането на никотин от организма той навлиза в кръвообращението и така достига до тъканите и органите на тялото, включително до мозъка, където предизвиква освобождаване на допамин и други невротрансмитери.

При многократна стимулация с никотин мозъкът се адаптира към наличието му – процес, който е обратим, когато човек спре да употребява продукти, съдържащи никотин.

Никотинът може също така да предизвика физиологични ефекти извън мозъка. Например временно (и обратимо) стесняване на кръвоносните съдове, повишено кръвно налягане и ускорен сърдечен ритъм.²

ПРИ УПОТРЕБАТА НА БЕЗДИМНИТЕ АЛТЕРНАТИВИ СЕ ДОСТАВЯ НИКОТИН, ЗАТОВА ПЪЛНОЛЕТНИТЕ ПУШАЧИ, ВМЕСТО ДА ПРОДЪЛЖАТ ДА ПУШАТ, МОГАТ ДА ПРЕМИНАТ НА НАУЧНО ДОКАЗАНИ БЕЗДИМНИ АЛТЕРНАТИВИ С НАМАЛЕНИ КОНЦЕНТРАЦИИ НА ВРЕДНИ ВЕЩЕСТВА.

Никотинът е сред основните причини, поради които пълнолетните пушат, но не е единствената. За мнозина пълнолетни пушачи вкусът, ритуалът и сетивното изживяване също са причина да пушат.

Изключително важно е да се знае, че определени групи хора не трябва да употребяват тютюн и никотин, като непълнолетните, непушачите, бременните жени и кърмачките, както и хората със сърдечносъдови заболявания, тежка хипертония и диабетиците. Нещо повече, що се отнася до непълнолетните, те не трябва да имат достъп до продукти с тютюн и никотин, както и да получават информация за тях.

² Pharmacology of Nicotine: Addiction, Smoking-Induced Disease, and Therapeutics, 2009. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2946180>

Кои са видовете бездимни алтернативи?

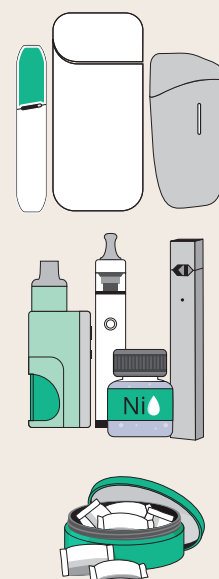
Продуктите за набавяне на никотин се разделят на две категории – спрямо съдържанието им и спрямо начина на консумация.

		Съдържание	
		Продукти, съдържащи тютюн, в който никотинът е естествена съставка	Продукти, които не съдържат тютюн, а се добавя никотин
Консумация	Изделия за пушене – има процес на горене	Цигари, пури, пурети, тютюн за свиване на цигари, тютюн за наргиле, тютюн за лула	Растителни продукти за пушене, включително продукти за наргиле
	Бездимни продукти – няма процес на горене	Нагреваеми тютюневи изделия Емфие Тютюн за дъвчене	Електронни цигари Никотинови пликчета Други продукти, съдържащи различни субстанции с никотин

Категорията на бездимните продукти представлява нова, развиваща се категория, тъй като продуктите без горене са по-малко вредна алтернатива в сравнение с продуктите за пушене.

Категорията на бездимните алтернативи включва нови и нововъзникващи продукти:

- Тютюневи продукти, които се консумират посредством устройства за нагряване.
- Никотинови течности, които се изпаряват посредством електронни цигари от различен тип.
- Продукти под формата на прах за орална употреба или други субстанции от растителен произход или влакна, съдържащи никотин, като пликчета (паучове), дъвки, или за изпаряване чрез подгряване.



Бездимните алтернативи не са еднородна категория и затова е необходимо качествата на всеки отделен продукт и потенциалът му за намален риск да бъдат изследвани и научно доказани.

Устройствата за нагряване на тютюн и електронните цигари нагряват субстанция (истински тютюн или течност с никотин) до температура, при която не настъпва процес на горене, а се образува газова фаза – аерозол.

Този аерозол, подобно на газовата фаза „дим“, представлява видима с просто око смес от частици, но съставът му се различава съществено. За разлика от цигарения дим, образуван при високотемпературната химическа реакция „горене“, аерозолът при нагряването на истински тютюн или течност с никотин до значително по-ниска температура от тази при горенето съдържа значително намален брой и на концентрации на вредни вещества, като включително липсва образуване на катрани.

При никотиновите продукти, като пликчета или други форми, никотинът се усвоява от организма по орален път.

Намаленият брой и концентрацията на вредни вещества в аерозола на бездимните алтернативи спрямо цигарения дим не означава, че тези продукти са без риск. При тяхната употреба се доставя никотин, който води до пристрастяване, но **никотинът не е основната причина за развитие на заболявания, свързани с тютюнопушенето.**

Пълнолетните пушачи трябва да имат достъп до точна, ясна и обоснована с научни данни информация за бездимните алтернативи, за да могат да направят информиран избор.

Най-добрият избор винаги остава пълното спиране на употребата на тютюн и никотин. Но за онези пълнолетни пушачи, които иначе не биха се отказали и биха продължили да пушат, научно доказаните бездимни алтернативи представляват по-добър избор.

НАМАЛЯВАНЕ НА ВРЕДАТА ОТ ТЮТЮНА

**СПОДЕЛЯМЕ
БЪДЕЩЕ**



PHILIP MORRIS
BULGARIA EOOD