



КАКВО Е ТОВА?

Електронната цигара съдържа четири основни елемента:



Работи без изгаряне. Днес има голямо разнообразие от марки и модели. Те продължават да се усъвършенстват, някои дори ви позволяват да регулирате мощността и потока на парата.

Течността съдържа:

- > пропилен гликол и / или растителен глицерин;
- > аромати;
- > и най-често никотин, чиято дозировка може да варира.

След натискане на бутон батерията загрева нагревателя който се намира в атомайзера. Така нагрятата течност се изпарява и вдишва от потребителя.



НИКОТИНЪТ ПОД ЛУПА

Никотинът не е основният токсичен елемент в конвенционалните или електронните цигари.

По принцип вейпърите и пушачите търсят успокояващите и / или стимулиращите ефекти на никотина, който:

- › **достига мозъка за секунди** чрез белодробната артериална система, ако се консумират класически цигари. Повечето електронни цигари са склонни да възпроизведат подобен ефект;
- › **има голям пристрастяващ ефект, създаващ физическа зависимост.** Продължителните лишения или рязкото спиране могат да доведат до признаци на липса: раздразнителност, тревожност, депресия, затруднена концентрация, главоболие ...

Никотино-заместителни терапии (лепенки, дъвки, таблетки за смучене и др.), използвани в помощ при отказване от тютюнопушенето:

- › **освобождават никотина** в тялото бавно през кожата (лепенки) или малко по-бързо чрез вътрешната стена на устната кухина (дъвки, таблетки за смучене и спрей). При тези форми никотинът много рядко води до пристрастяване;
- › позволяват на всеки пети пушач **да се освободи от физическата зависимост.** Терапията при табаколог допълнително увеличава шансовете за успех.



СРЕДСТВО ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА РИСКА?

Да

Има по-малко рискове, отколкото при конвенционалните цигари защото

- › няма **изгаряне** на органични вещества, следователно **не се произвеждат CO или катрани**. Наличие на някои **канцерогенни вещества в незначителни дози**.
- › **токсичните вещества** са много **по-малко на брой** и в по-ниски концентрации, отколкото в тютюневия дим. В резултат на това има намален риск от рак, хронични белодробни заболявания като хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) и сърдечно-съдови заболявания.
- › Използването на **електронна цигара може да позволи намаляване или спиране консумацията на тютюн**, който е много по-вреден. Има възможност да се регулира дозата на никотин според нуждите или да се консумира течност без никотин.

Не

- › **Течността е токсична** при прегряване и има риск за токсичност на устройството, ако е подложено на **прекомерно нагряване**.
- › Когато течността **съдържа никотин**, настъпва физическа зависимост.
- › **Дългосрочните ефекти на вейпинга са неизвестни**.
- › Употребата на електронна цигара **не се препоръчва при бременни жени**, тъй като **няма достатъчно данни** за потенциално вредните ефекти върху нероденото дете.
- › Вейпирането може да накара непушачите, особено младите хора, **да се научат да пушат** и да влязат в **контакт с никотина**.



КЛАСИЧЕСКИ ИЛИ ЕЛЕКТРОННИ?



ФУНКЦИОНИРАНЕ

Изгаряне:
вдишване на дим.

Без изгаряне:
вдишване на пара.

СЪДЪРЖАЩИ ИЛИ ПРОИЗВЕДЕНИ ВЕЩЕСТВА

- › Катрани, въглероден окис (CO), арсен, ацетон, ароматизатори, бензен, азотен оксид, циановодородна киселина, амоняк, живак, олово, хром и 4000 други вещества, включително над 50 канцерогени.
- › Температурата на горящия връх на една цигара е средно 800 до 900 °C.

- › При липса на горене няма въглероден окис или катрани.
- › Наличие на някои канцерогенни вещества в незначителни дози.
- › При висока температура (над 250 °C) глицеринът може да отдели дразнещо вещество (акролеин) в по-малко количество, отколкото при конвенционалната цигара.

РИСКОВЕ ЗА ЗДРАВЕТО

- › Дразнене на дихателните пътища, устата и гърлото.
- › Излагане на потребителите и околните на многото токсични вещества, присъстващи в дима.
- › Развитие на ракови, дихателни и / или сърдечно-съдови заболявания.
- › Намалена продължителност на живота.
- › Опасност от изгаряния след пожар, причинен от лошо загасена цигара.
- › Дразнене на дихателните пътища, устата и гърлото.
- › По-малко излагане на потребителите и хората около тях в следствие производството на ограничен брой токсични вещества.
- › Дългосрочните рискове от вейпинга са все още неизвестни. В ход са различни изследвания.
- › Риск от прегряване на устройството, ако резервоарът е недостатъчно напълнен с възможност за освобождаване и вдишване на токсични вещества.
- › Риск от изгаряния и наранявания, ако батерията експлодира (изключително рядко).

ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ОКОЛНАТА СРЕДА

Производство на замърсители на въздуха и отпадъци под формата на неразградими фасове, опасност от пожар.

Производство на атмосферни замърсители в малки количества и химически отпадъци (патрони, флакони и др.), използване на електричество и батерии, рециклируеми апарати.

ЦЕНА

При консумация от 10 класически цигари на ден, цената варира между 80 и 100 € / месец.

Разходите са изчислени приблизително. Те зависят от вида на апарата, течността, режима на консумация и т.н. Електронната цигара би струвала около 4 пъти по-евтино от класическата цигара.



НЯКОЛКО СЪВЕТА

С ОГЛЕД НАМАЛЯВАНЕ ИЛИ ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

- › Избягвайте комбинираната употреба на тютюн и електронна цигара. Това създава илюзията за контрол на тютюнопушенето, намаляване на риска и забавя или компрометира желанието за отказване.
- › Постепенно намалявайте вейпинга и дозата на никотина.

В ОБЩИ ЛИНИИ

- › Отдавайте предпочитание по-скоро на устройства от последно поколение отколкото на електронните цигари за еднократна употреба, защото те позволяват ограничаване на температурата, дифузия на никотин, по-адекватно отговаряща на нуждите, свързани с отказването от тютюнопушенето, а и батериите им са по-надеждни.
- › Знаейки, че съпротивлението на атомайзера се измерва в ом (Ω) и че напрежението, подавано от батерията на електронната цигара, се измерва във волта (V): **не надвишавайте напрежение 5V за съпротивление 2,5 Ω или 4.5V за съпротивление от 1.8 Ω .**
- › След като напълните апарата с течност, **изчакайте поне 5 минути преди да вейпирате**, за да може нагревателят да попие течността и по този начин да предотвратите прегреването му.
- › Уверете се, че **резервоарът е достатъчно пълен**, за да ограничите риска от прегреване на течността и нагревателя.
- › Съхранявайте пълнителите на място, **недостъпно за деца**, тъй като никотинът е много токсичен за тях.
- › Избягвайте вейпинг на затворени места, дори ако ефектите от пасивното вейпиране са минимални.
- › **Да се избягва използването на електронни цигари от непущачи**, особено бременни жени, деца и юноши.
- › **Консултирайте се със табаколог**, преди да започнете да използвате електронна цигара, с цел:
 - да се възползвате от съвети, адаптирани към степента на зависимост;
 - да се избягва недостатъчната доза, която поражда желание за пушене;
 - да ви помогне да се отървете от това, което може да се превърне в нова зависимост;
 - да се избегне връщане към тютюнопушенето, ако вейпингът е неуспешен
 - да се получи медикаментозно лечение или никотино-заместваща терапия

Използването на електронни цигари не се препоръчва освен с оглед намаляване на риска или спиране на тютюнопушенето.



КАКВО КАЗВА ЗАКОНЪТ?

Електронните цигари се считат за продукт, подобен на тютюна. **Ето защо е забранено:**

- › да ги използвате на затворени обществени места;
- › Да се рекламират и правят промоции, с изключение на афиширане в специализирани магазини и други обособени за това места;
- › да се продават на хора под 16 години;
- › да се продават дистанционно (и следователно чрез интернет).

Освен това :

- › Разрешена е продажбата на електронни цигари за еднократна или многократна употреба с никотин.
- › Дозировката на никотин не може да надвишава 20 mg / ml (флакони с максимум 10 ml) и течността не може да съдържа витамини или стимуланти, оцветители или вещества, подпомагащи вдишването или усвояването на никотина.
- › Електронните цигари и бутилките за пълнене трябва да бъдат оборудвани с устройство, недостъпно за деца, и да бъдат защитени срещу счупване и изтичане.

Електронната цигара е обект на много противоречия на законодателно ниво. За да сте в течение, посетете уебсайта на Федералната служба по обществено здравеопазване: www.health.belgium.be

Снабдете се с оборудване, одобрено от Европейската общност (E0)



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ?

За тютюневата индустрия, която самата тя се определя като никотинова индустрия, диверсификацията на нейните продукти представлява средство за поддържане на нейния бизнес срещу развитието на електронните цигари както и средство за запазване на клиентите, докато 3 пушачи от 4 искат да откажат цигарите. По този начин тютюневата индустрия:

- › спечели основните компании на пазара за електронни цигари от първо поколение;
- › разработва различни процеси за нагряване на тютюн, без да го изгаря и доставя никотин без дим (изпарител на тютюн) или които отделят никотин, без да съдържат тютюн (никотинов инхалатор).

Исправени пред тези нови технологии за консумация на тютюн, класическата цигара рискува да се превърне в остарял продукт.

НА КОГО ДА ЗАДАДЕТЕ ВАШИТЕ ВЪПРОСИ?

- › На **вашия лекар** или друг здравен специалист.
- › На **табаколога**, тоест здравен специалист, работещ в подкрепа за отказване от тютюнопушенето и неговото управление - www.tabacologues.be
- › В **център за помощ на пушачи - Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** (мултидисциплинарен екип) - www.aideauxfumeurs.be
- › В **Tabacstop** (безплатно обаждане) 0800 111 00, където табаколог ще отговори на вашите въпроси или дори може да предприеме редовен безплатен мониторинг - www.tabacstop.be

Парите за консултации при табаколог се възстановяват частично.

ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ СЪРФИРАЙТЕ НА НАШИЯ УЕБСАЙТ WWW.FARES.BE

По инициатива на



В сътрудничество с



Реализирано с подкрепата на

