



ȚIGARA ELECTRONICĂ

Am încercat multe arome, nimic nu îmi convenea.
Mă durea capul, fără îndoială nu era potrivit pentru
mine, așa că am renunțat la țigara electronică.

Folosesc arome diverse, ceea ce îmi permite
să diversific plăcerea, nu mă mai satur de ele.

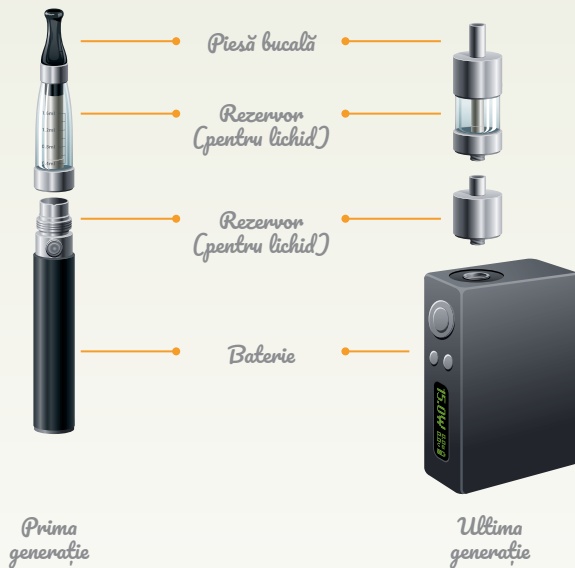
În 40 de ani de tabagism, am încercat totul fără rezultat. Cu ajutorul
țigării electronice, azi sunt total indiferent la tutun. Iată deja doi ani de
când nu mai fumez și... nu mai recurg nici la țigara electronică!

**Informații utile pentru a vă forma propria părere privind
folosirea țigării electronice și în ce fel ea permite, sau nu, să
reduceți riscurile pentru sănătate.**



CE-I AIA?

Țigara electronică este alcătuită din patru elemente principale:



Ea funcționează fără combustie. În prezent, există o mare varietate de mărci și modele. Acestea din urmă continuă să evolueze, unele permițând chiar reglarea puterii și a fluxului de vapori.

Lichidul conține:

- > propilen glicol și/sau glicerină vegetală;
- > arome;
- > și, cel mai des, nicotină al cărei doză poate să varieze.

După apăsarea unui buton, bateria produce încălzirea rezistenței care se află în atomizor. Lichidul astfel încălzit este vaporizat și inhalat de utilizator.



ZOOM PE NICOTINĂ

Nicotina nu este pricipalul element toxic al țigării clasice sau electronice.

În general, utilizatorii de țigări electronice și fumătorii caută efectele calmante și/sau stimulante ale nicotinei care:

- > **ajunge la creier în câteva secunde** prin intermediul sistemului arterial din plămâni, în cazul consumului de țigări clasice. Majoritatea țigărilor electronice tind să reproducă un efect similar;
- > **are un efect foarte nociv creând o dependență fizică**. Privarea prelungită sau o oprire brutală poate duce la semne de lipsă acută: iritabilitate, anxietate, deprimare, dificultăți de concentrare, dureri de cap etc.

Tratamentele de substituție nicotinică (patches-uri, gume, pastile etc.) folosite pentru a ușura sevrajul nicotinic:

- > **eliberează nicotina** din organism în mod lent, prin piele (patches-urile), sau puțin mai rapid, prin suprafața interioară a gurii (gume, pastile, spray). Sub aceste forme, nicotina creează foarte rar dependență.
- > permit cam unui fumător din cinci să se **elibereze de dependența fizică**. Asistența unui tabacolog mărește șansele de succes.



UN MIJLOC DE REDUCERE A RISCURILOR?

Da

Sunt mai puține riscuri decât în cazul țigării clasice deoarece:

- › Nu are loc combustie de substanțe organice, deci **nu există producție de CO**, nici de gudroane. Sunt prezente doar câteva **substanțe cancerigene** în doze infime.
- › **Substanțele toxice** sunt mult **mai puțin numeroase** și în concentrație mai slabă decât în fumul de tutun. Astfel, există un risc redus de cancer, de boli pulmonare ca bronhopneumopatia cronică obstructivă (BPCO) și de boli cardiovasculare.
- › Folosirea **țigării electronice poate permite diminuarea sau oprirea consumului de tutun**, care este mult mai nociv. Există posibilitatea de a adapta dozarea nicotinei în funcție de nevoi sau poate fi consumat un lichid fără nicotină.

Dar

- › **Lichidul** este **toxic** atunci când este încălzit prea mult și există o posibilă toxicitate a dispozitivului dacă este supus unei **încălziri excesive**.
- › Când lichidul **conține nicotină**, se instalează o **dependență fizică**.
- › **Efectele consumului de țigări electronice** sunt **necunoscute pe termen lung**.
- › Folosirea țigării electronice **nu este recomandată femeilor însărcinate** (în **absența unei cunoașteri suficiente** a efectelor potențial nocive pentru copilul ce se va naște).
- › Țigara electronică îi poate determina pe nefumători, în special pe tineri, să **se apuce de fumat** punându-i în **contact cu nicotina**.



CLASICĂ SAU ELECTRONICĂ?



FUNCȚIONARE

Combustie:
inhalarea fumului.

Fără combustie:
inhalarea vaporilor.

SUBSTANȚE CONȚINUTE SAU PRODUSE

- › Gidroane, monoxid de carbon (CO), arsenic, acetonă, agenți de gust, benzen, oxid de azot, acid cianhidric, amoniac, mercur, plumb, crom și alte 4000 de substanțe, dintre care mai mult de 50 sunt cancerigene.
- › Temperatura capătului incandescent al unei țigări atinge în medie între 800 și 900°C.

- › În absența combustiei, nu există monoxid de carbon, nici hidroane.
- › Prezența câtorva substanțe cancerigene în doze infime.
- › La temperatură ridicată (peste 250°C), glicerina poate elibera o substanță iritantă (acroleină) într-o cantitate mai mică decât o țigară clasică.

RISURI PENTRU SĂNĂTATE

- › Iritare a căilor respiratorii, a gurii și a gâtului.
- › Expunerea consumatorului și a anturajului său la numeroasele substanțe toxice prezente în fum.
- › Apariția cancerului, a bolilor respiratorii și/sau cardiovasculare.
- › Diminuarea speranței de viață.
- › Risc de arsuri ca urmare a unui incendiu provocat de o țigară prost stinsă.

- › Iritarea căilor respiratorii, a gurii și a gâtului.
- › Expunere mai mică a consumatorului și a anturajului său în urma producerii unui număr limitat de substanțe toxice.
- › Riscurile pe termen lung ale consumului de țigări electronice sunt încă necunoscute. Diverse cercetări sunt în curs.
- › Risc de supraîncălzire a dispozitivului dacă rezervorul este umplut insuficient, cu posibilitatea de eliberare și de inhalare a unor substanțe toxice.
- › Risc de arsuri și de răni în cazul exploziei bateriei (rarisim).

IMPACT ASUPRA MEDIULUI

Producție de poluanți atmosferici și de deșeuri sub formă de mături de țigare ce nu sunt biodegradabile, risc de incendiu.

Producție de poluanți atmosferici în cantitate mică și de deșeuri chimice (cartușe, flacoane etc.), folosirea electricității și a bateriilor, aparate de reciclat.

COSTURI

Pentru un consum de 10 țigări clasice pe zi, costul variază între 80 și 100€/lună.

Costul este estimat cu aproximație. El depinde de tipul aparatului, al lichidului, de modul de consum etc. Țigara electronică ar costa de circa 4 ori mai puțin decât țigara clasică.



CÂTEVA SFATURI

ÎN PERSPECTIVA DIMINUĂRII SAU A OPRIRII CONSUMULUI DE TUTUN

- › **Evitați folosirea combinată a tutunului și a țigării electronice.** Aceasta dă impresia unei gestiuni a tabagismului, a unei reduceri a riscurilor și întârzie sau compromite dorința de a renunța la fumat.
- › **Diminuați progresiv** consumul de țigări electronice precum și doza de nicotină.

ÎN MANIERĂ GENERALĂ

- › **Privilegiați dispozitivele de ultimă generație** în locul țigărilor electronice «de unică folosință», întrucât ele permit limitarea temperaturii, o difuzare a nicotinei răspunzând mai adecvat nevoilor legate de sevrajul nicotinic și bateriile lor sunt mai fiabile.
- › Știind că rezistența atomizorului se măsoară în ohmi (Ω) și că tensiunea produsă de bateria țigării electronice se măsoară în volți (V): **nu depășiți o tensiune de 5V pentru o rezistență de 2,5 Ω , sau de 4,5V pentru o rezistență de 1,8 Ω .**
- › După ce ați umplut aparatul cu lichid, **așteptați cel puțin 5 minute înainte de a folosi țigara electronică**, pentru a permite rezistenței să se impregneze cu lichid și astfel să evitați ca ea să se supraîncălzească.
- › Asigurați-vă că **rezervorul este umplut suficient** pentru a limita riscurile de supraîncălzire a lichidului și a rezistenței.
- › Păstrați flacoanele de reîncărcare **în spații unde copiii nu au acces**, nicotina fiind foarte toxică pentru ei.
- › **Evitați să folosiți țigara electronică în locuri închise**, chiar dacă efectele fumatului pasiv sunt minime.
- › **A se evita folosirea țigării electronice de către nefumători**, mai ales femeii însărcinate, copii și adolescenți.
- › **Consultați un tabacolog** îndată ce începeți să folosiți țigări electronice pentru:
 - a beneficia de sfaturi adaptate gradului de dependență;
 - a evita dozarea prea mică, ceea ce generează dorința de a fuma;
 - a scăpa de ceea ce ar putea deveni o nouă dependență;
 - a evita revenirea la tabagism, în cazul eșecului cu țigara electronică;
 - a obține un tratament cu medicamente sau de substituție nicotinică.

Utilizarea țigării electronice este recomandată doar în perspectiva reducerii riscurilor sau a opririi fumatului.



CE SPUNE LEGEA?

Țigările electronice sunt considerate a fi un produs asemănător cu tutunul. **De aceea este interzis:**

- > a le utiliza în spații publice închise;
- > a li se face publicitate și promovare, cu excepția afișajului efectuat în librării și la punctele de vânzare specializate;
- > a fi vândute celor cu vârsta sub 16 ani;
- > a fi vândute la distanță (deci via Internet).

In plus:

- > este autorizată vânzarea țigărilor electronice de unică folosință sau a celor ce pot fi reîncărcate cu nicotină;
- > dozarea nicotinei nu poate depăși 20 mg/ml (flacoane de maximum 10 ml) și lichidul nu poate să conțină vitamine sau stimulenți, coloranți sau substanțe care favorizează inhalarea sau absorbția de nicotină;
- > țigările electronice și flacoanele de reîncărcare trebuie să aibă un sistem de siguranță împotriva accesului copiilor, și să fie protejate împotriva spargerii și a scurgerilor.

Țigara electronică este supusă la numeroase controverse în plan legislativ. Pentru fi la curent, navigați pe site-ul aparținând SPF Santé Publique: www.health.belgium.be

Procurați-vă material aprobat de Comunitatea Europeană (CE).



ȘTIAȚI CĂ?

Pentru industria tutunului, care se definește ea însăși ca o industrie a nicotinei, diversificarea produselor reprezintă un mijloc de a-și menține afacerile în pofida dezvoltării țigării electronice și de a-și fideliza clientela, atunci când 3 fumători din 4 doresc să oprească fumatul. Astfel, industria tutunului:

- › a achiziționat principalele societăți ale pieței de țigări electronice de primă generație;
- › dezvoltă diferite procedee permițând ca tutunul să fie încălzit fără să fie ars și să elibereze nicotina fără fum (vaporizator de tutun), sau care eliberează nicotina fără să conțină tutun (inhalator de nicotină).

În fața acestor noi tehnologii ale consumului de tutun, țigara clasică riscă să devină un produs învechit.

CUI SĂ-I PUNEȚI ÎNTREBĂRI?

- › **Medicului** dumneavoastră sau oricărui alt profesionist din sănătate.
- › Unui **tabacolog**, adică unui profesionist din sănătate specializat în acompanierea terapeutică a fumătorilor și în gestiunea tabagismului - www.tabacologues.be
- › Unui **Centru de Ajutor pentru Fumători - Centre d'Aide aux Fumeurs- CAF®** (echipă multidisciplinară) - www.aideauxfumeurs.be
- › La **Tabacstop** (apel gratuit) 0800 111 00, unde un tabacolog va răspunde întrebărilor dumneavoastră, sau chiar va efectua în mod gratuit un acompaniament terapeutic regulat - www.tabacstop.be

Consultațiile în tabacologie beneficiază de o rambursare parțială.

«**PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII, NAVIGAȚI PE SITE-UL NOSTRU WWW.FARES.BE**»

O inițiativă a



În colaborare cu



Realizat cu sprijinul

