



CRSP București



Centrul Național de Evaluare  
și Promovare a Stării de Sănătate



Institutul Național  
de Sănătate Publică



Ministerul Sănătății

# **EVIDENȚE DESPRE ȚIGARETA ELECTRONICĂ ȘI EFECTELE UTILIZĂRII ASUPRA SĂNĂTĂȚII**

## CUPRINS

<b>I. DESPRE ȚIGARETA ELECTRONICĂ.....</b>	<b>2</b>
• Ce este e-tigareta?.....	2
• Ce conțin țigareta electronica (inclusiv aerosol, arome, etc)?.....	2
• E-tigareta contine nicotina? .....	2
• De ce este nicotina periculoasa pentru copii, tineri si adultii tineri?.....	2
• Cum functioneaza e-tigareta?.....	3
• Ce este vaping-ul?.....	3
• Vaping-ul creaza dependenta?.....	3
• Sunt e-tigaretele mai sigure decat țigaretele conventionale?.....	3
• Pot produce e-tigaretele accidente (ex. explozie)?.....	4
• Poate produce utilizarea de e-tigarete imbolnaviri in masa)? .....	4
<b>II. RISCURILE UTILIZĂRII DE E-ȚIGARETE PENTRU STAREA DE SANATATE</b>	
• Care sunt efectele utilizării țigaretelor electronice asupra sănătății?.....	4
• Care este riscul de aparitie a cancerului?.....	4
• Care este riscul de aparitie și agravare a bolilor respiratorii?.....	5
• Care este riscul de aparitie și agravare a bolilor cardiovasculare?.....	5
• Care este riscul de aparitie a bolilor creierului?.....	5
• Altele riscuri pentru sănătate.....	6
• Care sunt riscurile utilizării e-țigaretelor pentru copii și tineri?.....	6
• Care sunt riscurile utilizării e-țigaretelor pentru femei însărcinate.....	7
• Care sunt efectele expunerii pasive la aerosolii din e-tigareta ?.....	7
• Care este riscul de deces asociat utilizarii e-tigaretei ?.....	7
• Utilizarea țigaretelor electronice favorizează tabagismul ?.....	7
<b>III. CE POPULAȚII UTILIZEAZA MAI FRECVENT ȚIGARETELE ELECTRONICE .....</b>	<b>7</b>
<b>IV. PREVENIREA SI RENUNTAREA LA UTILIZAREA DE E- ȚIGARETE.....</b>	<b>8</b>
Ce putem face pentru a împiedica copiii să utilizeze e-tigarete sau pentru a-i ajuta să renunte la acestea?.....	8
<b>V. POT ȚIGARETELE ELECTRONICE SA AJUTE LA RENUNȚAREA LA CONSUMUL PRODUSELOR DE TUTUN (EX. FUMATUL)?.....</b>	<b>8</b>

## I. DESPRE TIGARETA ELECTRONICĂ

### Ce este e-tigareta?

E-tigaretele sunt dispozitive electronice cu design și dimensiuni diferite, care funcționează cu ajutorul unei baterii. Cele mai multe sunt alcătuite dintr-un element de încălzire și un spațiu pentru pastrarea unui lichid. Unele e-tigarete au aspectul țigaretelor convenționale, trabucurilor sau pipelor clasice. Altele seamănă cu stick-urile USB sau au forma unor pixuri

(Surse: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes);  
[https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html))

### Ce conține țigareta electronică?

E-țigaretile produc un aerosol prin încălzirea unui lichid. Aerosolul conține substanțe și arome precum:

- Nicotină;
- Particule ultrafine, care pot fi inhalate adânc în plămâni;
- Arome, precum diacetil - un produs chimic asociat unei boli pulmonare grave;
- Compuși organici volatili (formaldehidă, acetaldehidă, acroleină);
- Substanțe chimice cauzatoare de cancer;
- Metalele grele, (nichel, staniu și plumb).

Toate acestea sunt extreme de daunatoare sănătății:

Lichidul din e-tigareta poate conține de asemenea:

- tetrahidrocanabinol (THC) și canabinoid (CBD). THC este compusul regăsit în marijuana cu efect psihoactiv ridicat asupra creierului.

(Surse: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes);  
[https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf);) )

### E-tigareta conține nicotina?

Majoritatea e-țigaretelor conțin nicotina cu efecte cunoscute asupra sănătății, mai ales prin crearea unei dependențe/adicției puternice. Dar există și e-țigarete care nu conțin nicotină.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html))

### De ce este nicotina periculoasă pentru copii, tineri și adulții tineri?

Nicotina – substanța puternic adictivă, poate dăuna dezvoltării creierului adolescentului aflat în dezvoltare până la vârsta de 25 ani.

Consumul nicotinei în adolescență poate dăuna părților creierului diminuând gradul/nivelul de atenție, capacitatea de învățare, dispoziția și controlul impulsurilor.

Creierul tinerilor construiește sinapse mai rapid decât creierul adulților, iar nicotina poate schimba modul în care se formează acestea. În plus, utilizarea nicotinei în adolescență poate crește riscul pentru viitoare dependențe asociate altor medicamente.

Nicotina este toxică atât pentru sănătatea femeilor însărcinate cât și a fetușilor aflați în dezvoltare.

( Surse : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html); [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html#what-are-e-cigarettes))

### **Cum funcționează e-tigareta?**

E-țigăretele produc un aerosol prin încălzirea unui lichid. ce conține nicotina, arome și alte substanțe chimice.

Lichidul e-tigaretei este o soluție care conține de obicei nicotină, glicerol, propilenglicol și diversi aditivi aromatici.

Supus agentului termic, lichidul emite „vapori”, - un aerosol fin format din particule lichide și solide, dispersate într-un gaz. Prin inhalare, aerosolul ajunge direct în caile respiratorii și în plămâni utilizatorului, în timp ce prin expirare, aerosolul rămas este exhalat în mediu, formând o sursă de poluare a particulelor la care sunt supuși cei din jur prin expunere la vaparea pasiva.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#how-do-e-cigarettes-work](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#how-do-e-cigarettes-work); <http://www.tobaccopreventioncessation.com/Passive-Exposure-to-E-cigarette-Emissions-Immediate-Respiratory-Effects.89977.0.2.html>)

### **Ce este vaping-ul?**

Folosirea unui produs de țigară electronică este denumită în mod obișnuit vaping.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#investigation-details](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#investigation-details))

### **Vaping-ul crează dependență?**

Ca orice produs care conține nicotină vapingul poate produce dependență. În plus, câteva studii au relevat că studenții și elevii care au utilizat țigăretele electronice prezintă un risc mai mare de a fuma țigarete și alte produse din tutun în viitor. Utilizarea e-țigaretelor poate încuraja fumatul de țigară la adolescenți.

(Sursa : <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>)

### **Sunt e-țigăretele sigure/mai sigure decât țigăretele conventionale?**

Aerosolul din e-tigareta nu este inofensiv, desi conține mai puține substanțe chimice toxice decât amestecul mortal al celor 7.000 din țigăretele conventionale. Substanțele dăunătoare și potențial dăunătoare, precum nicotina, metalele grele (plumb, compuși organici volatili și agenți care provoacă cancerul) se regasesc în continutul aerosolului.

Organizația Mondială a Sănătății avertizează ca utilizarea produselor care conțin nicotină în orice formă, inclusiv e-tigarete, nu este sigură.

În cazul e-tigaretelor aerosolul inhalat conține substanțe toxice care pot crește riscul de cancer, boli cardiovasculare sau pulmonare.

De asemenea expirarea aerosolului crește expunerea nefumătorilor la vapare pasiva la un număr de substanțe toxice.

În cazul e-tigaretelor există și alte probleme de siguranță legate de otrăvirea accidentală cu nicotină.

În literatura este documentată un caz de deces al unui copil în vârsta de 15 luni care a ingerat accidental lichid de e-tigareta.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html); <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5300914/>)

### **Pot produce e-țigăretele accidente (ex. explozie)?**

E-țigăretele pot produce accidente cauzate de posibilele baterii defecte care pot provoca explozii și chiar incendii, deseori cu urmări grave. Majoritatea exploziilor s-au produs la încărcarea bateriilor e-țigăreței.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html))

### **Poate produce utilizarea de e-țigărețe îmbolnaviri în masa (ex. epidemii de leziuni pulmonare)?**

Centrul de Control al Bolilor (CDC), Atlanta este în curs de investigare a unei **epidemii de leziuni pulmonare** asociate cu utilizarea țigăratelor electronice sau produse de vapat. Conform informațiilor disponibile pe data de 6 noiembrie au fost raportate în 49 de state, Washington DC și 1 teritoriu al SUA, **1888 de cazuri de leziuni pulmonare** asociate cu utilizarea țigăratelor electronice sau a produselor de vapat și **37 de decese** în 24 de state și Washington DC. Toți pacienții cu leziuni pulmonare au utilizat țigărețe electronice sau produse de vapat. Până la acest moment, FDA și CDC nu au identificat cauza sau cauzele leziunilor pulmonare în aceste cazuri, iar singurul lucru în comun pe care îl au dintre toate cazurile este acela că toți pacienții au utilizat țigăreța electronică sau vaping.

Deși dintre cei 867 de pacienți de la care au fost disponibile informații despre substanțele utilizate în e-țigărețe sau în produsele de vapat, aproximativ 86% au raportat că au utilizat produse care conțin THC, din investigațiile efectuate până în prezent nu a rezultat nici un compus sau ingredient ca fiind cauza leziunilor pulmonare. Este posibil ca mai multe ingrediente să contribuie la producerea leziunilor. Este posibil să existe mai multe cauze ale acestui focar.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html))

## **II. RISCURILE UTILIZĂRII DE E-TIGARETA PENTRU STAREA DE SANATATE**

### **Care este riscul de apariție a cancerului?**

Deși nu există studii epidemiologice disponibile privind asocierea potențială între utilizarea țigăreței electronice și cancer la om pentru a trage concluzii (lucru valabil pentru comparațiile privind utilizarea țigăratelor electronice și consumul de produse « clasice » din tutun), **unele substanțe găsite în vaporii proveniți de la țigăreța electronică au fost asociate cu un risc crescut de cancer.**

De exemplu expunerea pe termen lung la compuși ai carbonililor care sunt prezenți în țigărețele electronice și ale căror niveluri cresc odată cu tensiunea dispozitivului, cum ar fi formaldehida, acetaldehida și acroleina, poate provoca lezarea ADN-ului și mutageneza. Aceasta susține plauzibilitatea biologică că expunerea pe termen lung la aerosolii de e-țigăreța ar putea crește riscul de cancer. Expunerea la acroleina din fumul de țigară a fost legată de mai multe boli pulmonare, inclusiv un risc crescut de cancer pulmonar.

(Sursa : <https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>; [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf))

### **Care este riscul de aparitie și agravare a bolilor respiratorii?**

Expunerea plămânilor la diverse componente ale aerosolilor din e-țigăreta electronică ar putea deteriora sistemul respirator sau agrava o boală pulmonară preexistentă printr-o varietate de mecanisme.

Deși nu există dovezi științifice disponibile că țigăretele electronice provoacă sau nu boli respiratorii la om, există dovezi moderate că la adolescenții care utilizează țigăretele electronice apar mai frecvent tusea și o respirație șuierătoare și a fost constatată o asociere între utilizarea acestora și o creștere a exacerbărilor de astm bronșic.

Expunerea la acroleină (prezentă și în țigăretele electronice) a fost asociată cu mai multe boli pulmonare, inclusiv risc crescut de cancer pulmonar, precum și de astm și boli pulmonare obstructive cronice.

(Surse : [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf);  
<https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>)

### **Care este riscul de aparitie și agravare a bolilor cardiovasculare?**

Nivelul dovezilor științifice privind asocierea între utilizarea de țigărete electronice și biomarkerii riscurilor de boli cardiovasculare variază:

- Există **dovezi substanțiale** că *ritmul cardiac crește la scurt timp după consumul de nicotină din țigăretele electronice.*
- Există **dovezi moderate** că *tensiunea arterială diastolică crește la scurt timp după consumul de nicotină din țigăretele electronice.*
- Există **dovezi limitate** că utilizarea țigăreței electronice este asociată cu o *creștere pe termen scurt a tensiunii arteriale sistolice, modificări ale biomarkerilor de stres oxidativ, disfuncție endotelială crescută și rigiditate arterială.*
- Nu există dovezi suficiente că utilizarea de țigăreta electronică este asociat cu modificări pe termen lung ale ritmului cardiac, tensiunii arteriale și geometriei și funcției cardiace.

Un studiu (DeJarnett et al. 2014) a descoperit o asociere între expunerea la acroleină (prezentă și în țigăretele electronice) și riscul de boli cardiovasculare.

Deși nu există studii disponibile care au evaluat efectele expunerii pasive la aerosoli proveniți de la țigărete electronice asupra sănătății, studii referitoare la expunere indică faptul că vapingul contribuie la un anumit nivel de poluare a aerului din interior, care este peste nivelul fără fum recomandat de Convenția Cadru pentru Controlul Tutunului a Organizației Mondiale a Sănătății. La fel ca în cazul fumului uzual, copiii, femeile însărcinate, persoanele în vârstă și pacienții cu boli cardiorespiratorii pot avea un risc special.

(Surse : [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf);  
<https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>)

### **Care este riscul de aparitie a bolilor creierului?**

Nicotina din e-lichide este ușor absorbită din plămâni în fluxul sanguin atunci când o persoană folosește o țigăreta electronică. Ajunsă în sânge, nicotina stimulează glandele suprarenale pentru a elibera hormonul epinefrină (adrenalină). Epinefrina stimulează sistemul nervos central și crește tensiunea arterială, respirația și ritmul cardiac. Nicotina activează circuitele de recompensare ale creierului și crește, de asemenea, nivelul unui mesager chimic din creier numit dopamină, care consolidează comportamentele pentru obținerea de

satisfacții. Plăcerea cauzată de interacțiunea nicotinei cu circuitul de recompense motivează unii oameni să folosească nicotina din nou, în ciuda riscurilor pentru sănătatea și bunăstarea lor.

Există dovezi științifice concludente că expunerea intenționată sau accidentală la lichidele din țigările electronice (de la băut, contact cu ochii sau contact dermic) poate duce la efecte adverse asupra sănătății, inclusiv la convulsii și leziuni cerebrale anoxice.

Nicotina este o substanță neuroteratogenă, iar utilizarea sa de către femeile gravide expune un făt în curs de dezvoltare la riscuri, inclusiv dezvoltarea creierului acestuia.

Nicotina are efecte dăunătoare mai importante și durabile asupra creierului adolescenților în comparație cu creierul adult, primii suferind efecte mai nocive.

Dovezile științifice sugerează că expunerea la nicotină prin utilizarea de țigăre electronice în rândul tinerilor și adulților tineri, poate avea consecințe dăunătoare de lungă durată pentru dezvoltarea creierului, inclusiv efecte dăunătoare asupra cogniției, atenției și dispoziției.

(Surse

<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>; <https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>; [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf))

### **Alte efecte asupra sănătății**

Studiile efectuate pe oameni, ca și cele efectuate in vitro au sugerat ca aerosolii din e-țigăre pot provoca daune sănătății orale prin inducerea inflamației gingivale.

(Sursa: <https://www.nap.edu/read/24952/chapter/17#459>)

### **Care sunt riscurile utilizării e-țigaretelor pentru copii și tineri?**

Anii adolescenților sunt critici pentru dezvoltarea creierului, care continuă până la vârsta adultă. Tinerii care utilizează produse de nicotină sub orice formă, inclusiv e-țigăre, prezintă un risc unic pentru efecte de lungă durată. Deoarece nicotina afectează dezvoltarea sistemului de recompensare a creierului, utilizarea continuă a țigaretelor electronice poate duce nu numai la dependența de nicotină, dar poate face și alte substanțe, precum cocaina și metamfetamina, mai plăcute pentru creierul în curs de dezvoltare al unui adolescent.

Nicotina afectează de asemenea dezvoltarea circuitelor cerebrale care controlează atenția și învățarea. Alte riscuri includ tulburările de dispoziție și problemele permanente cu controlul impulsurilor - eșecul de a lupta împotriva unei urgențe sau unui impuls potențial generator de acțiuni care pot avea ca rezultat autovătămarea sau vătămarea altora.

Utilizarea e-țigaretelor relativ frecventă la studenți a fost asociată cu mai multe aspecte precum performanța academică mai slabă, probabilitatea mai mare de a utiliza alte substanțe, rate mai mari de anxietate, tulburări de deficit de atenție și hiperactivitate și sindromul de stres posttraumatic. Utilizarea țigaretelor electronice a fost, de asemenea, asociată cu rate mai mari de impulsivitate, de consumul de alcool și droguri ilicite.

( Sursele : <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/electronic-cigarettes-e-cigarettes>; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6420081/>)

### **Care sunt riscurile utilizării e-țigaretelor pentru femeile însărcinate ?**

Deși aerosolul țigărețelor electronice are, în general, mai puține substanțe nocive decât fumul de țigară, e-țigaretetele și alte produse care conțin nicotină nu sunt sigure utilizate în timpul sarcinii.

Nicotina este o substanță neuroteratogenă, iar utilizarea sa de către femeile gravide expune un făt în curs de dezvoltare la riscuri, inclusiv dezvoltarea creierului acestuia.

Nicotina este un pericol pentru sănătatea femeilor însărcinate și a fetilor putând deteriora și plămânii în dezvoltare. De asemenea, unele dintre aromele utilizate în e-țigaretete pot fi dăunătoare pentru un făt în curs de dezvoltare.

(Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf); <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/substance-abuse/e-cigarettes-pregnancy.htm>)

### **Care sunt efectele expunerii pasive la aerosolii din e-țigaretă ?**

Studii recente oferă dovezi că expunerea pasivă la vaporii din e-țigaretete are efecte imediate asupra mecanismului respirator.

Astfel, o expunere pasivă de 30 minute la emisiile e-țigaretetei a generat modificări imediate ale mecanicii respiratorii.

Vapingul contribuie la un anumit nivel de poluare a aerului din interior, care este peste nivelul fără fum recomandat de Convenția Cadru pentru Controlul Tutunului a Organizației Mondiale a Sănătății. La fel ca în cazul fumului uzual, copiii, femeile însărcinate, persoanele în vârstă și pacienții cu boli cardiorespiratorii pot avea un risc special.

Sursa : [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016\\_sgr\\_entire\\_report\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/e-cigarettes/pdfs/2016_sgr_entire_report_508.pdf); <https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>)

### **Care este riscul de deces asociat utilizării e-țigaretetei ?**

Vezi - Poate produce utilizarea de e-țigaretete îmbolnaviri în masă (ex. epidemii de leziuni pulmonare)?

### **Utilizarea țigaretelor electronice favorizează tabagismul (la tineri și la adolescenți)?**

Există dovezi științifice substanțiale că utilizarea de țigaretete electronice crește riscul de a folosi pe parcursul vieții țigaretete cu tutun în rândul tinerilor și adulților tineri.

Există dovezi moderate că la tineri și tinerii adulți utilizatori de țigaretete din tutun folosirea de țigaretete electronice crește ulterior frecvența și intensitatea fumatului de țigaretete din tutun.

Există dovezi limitate că în rândul tinerilor și tinerilor adulți utilizatori de țigaretete din tutun utilizarea de țigaretete electronice crește, în viitorul apropiat, durata fumatului de țigaretete de tutun.

(Sursa <https://www.nap.edu/catalog/24952/public-health-consequences-of-e-cigarettes>)

## **III. CE POPULAȚII UTILIZEAZA MAI FRECVENT ȚIGARETELE ELECTRONICE ?**

Aromele și marketingul fac ca e-țigaretetele să fie atractive pentru tineri. Majoritatea e-țigaretetelor contin lichid cu aroma de fructe, menta, bomboane sau diverse alte dulciuri.



Majoritatea utilizatorilor tineri de e-țigarete au declarat ca au folosit arome variate, aromele reprezentand principalul motiv pentru care acestia utilizeaza acest dispozitiv.

De asemenea, mulți tineri au declarat utilizarea e-țigaretelor din curiozitate și din motive de siguranță, considerand aceste produse mai puțin dăunătoare sanatații decât țigaretetele convenționale.

(Sursa: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#flavors-marketing-appealing-to-youth](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html#flavors-marketing-appealing-to-youth))

#### IV. PREVENIREA SI RENUNTAREA LA UTILIZAREA DE E-TIGARETE

##### **Renunțați complet la consumul de țigaretete electronice și la produse din tutun.**

Unii oameni utilizeaza țigaretete electronice, alții folosesc țigaretete sau alte produse din tutun, iar alții utilizeaza produse din ambele categorii. Acum este un moment bun pentru a renunța la toate acestea.

Știm că poate părea dificil, **dar renunțarea atât la utilizarea de țigaretete electronice cât și la consumul de produse din tutun este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru sănătatea dv.**

(Sursa <https://teen.smokefree.gov/quit-vaping/how-to-quit-vaping>)

##### **Ce putem face pentru a împiedica copiii să utilizeze e-țigaretete sau pentru a-i ajuta să renunțe la acestea?**

- ✓ Asigurați-va ca copilul dvs. nu este expus emisiilor pasive ale produselor din tutun, inclusiv ale e-țigaretelor.
- ✓ Discutați cu copilul dvs de ce este dăunătoare e-țigareteta.
- ✓ Incurajați-va copilul sa nu utilizeze produse din tutun, nici e-țigaretete, explicandu-i că sunt dăunătoare sanatații.
- ✓ Stabiliți o intalnire cu medicul dvs. pentru ca copilul sa afle de la un profesionist despre riscurile pe care produsele din tutun si e-țigareteta le au asupra sanatații.
- ✓ Discutați cu profesorii copilului dvs. despre politicile si curricula de preventie a tutunului in scoala in care invata.
- ✓ Incurajați-va copilul sa se informeze despre renunțarea la fumat.

(Sursa: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html))

#### V. POT ȚIGARETELE ELECTRONICE SA AJUTE LA RENUNȚAREA LA CONSUMUL PRODUSELOR DE TUTUN (EX. FUMATUL)?

Niciun produs din categoria e-țigaretelor nu a fost încă evaluat și aprobat pentru renunțarea la fumat de către o instituție de specialitate/ agenție guvernamentală.

Având în vedere că nu există dovezi științifice că țigaretetele electronice sunt produse sigure nu recomandăm utilizarea acestora ca o metodă de renunțare la fumatul/consumul produselor din tutun.

( Sursa: [http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC\\_COP6\\_10Rev1-en.pdf?ua=1](http://apps.who.int/gb/fctc/PDF/cop6/FCTC_COP6_10Rev1-en.pdf?ua=1))