

НОВИТЕ ПРОДУКТИ ЗА НАБАВЯНЕ НА НИКОТИН – КОМЕРСИАЛЕН РИСКОВ ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕТО

Електронни системи за доставка на никотин (ЕСДН) – те са във вид на електронни цигари, наргилета, лули, за многократна или еднократна употреба, които чрез нагряване изпаряват специално предназначени за целта течности.

Какви са физическите последици от употребата им?

Употребата на ЕСДН води до хиперлипидемия, превъзбуда на симпатиковата нервна система, нарушения във функциите на ендотелия, увреда на ДНК и активация на макрофагите. Чрез общите механизми на оксидативния стрес и възпалението тя уврежда сърдечносъдовата и дихателната система - пулс, кръвно налягане, повишавайки риска от инфаркт. Доказва се и връзка с основни респираторни заболявания и астма, особено когато се съчетава с употребата на тютюневи изделия, а 59% от употребяващите ЕСДН и 79% - нагряваеми тютюневи изделия, ги съчетават с пушене. Това засилва никотиновата зависимост и нанася по-големи щети на здравето от употребата на един тютюнев продукт. До момента не са получени солидни независими доказателства за ефективността на ЕСДН като начин за отказване от никотина. А възможността за съчетаната им употреба отлага или осуетява отказването от никотиновите продукти като такива.

Как ЕСДН променят поведението?

ЕСДН позволяват на употребяващите ги да не се възприемат като пушачи, а отказалите се – да се връщат към зависимостта с „чиста съвест“ относно последиците. Използващите ЕСДН заобикалят забраните за пушене, излагайки на вторично вредно въздействие непущачите в местата с такива забрани, като нивата на фини частици, летливи органични съставки и тежки метали във въздуха надхвърлят посочените в Рамковата конвенция по тютюна на СЗО.

Агресивната реклама на ЕСДН в долните възрастови групи, употребата на ароматизатори (над 16 хиляди вида, половината от които плодови и на сладкиши, харесвани от деца, като „ванилията“ и „канелата“, повишават токсичността, а „маслото“ води до облитериращ бронхиолит), необявеното вкарване на никотин в обявените за безникотинови течности, използването на никотинови соли за подобряване на вкуса и по-висока концентрация гарантират бързото възникване на зависимост и преминаване към употребата на тютюн. Имитирайки жестовете при употреба и дима, ЕСДН помагат пушенето отново да се възприема като нормално поведение на обществено място.

Употребата на ЕСДН, дори еднократна, повишава до три пъти вероятността за започване употреба на традиционни тютюневи изделия, а по-голямата част от опитващите ЕСДН за първи път не ги употребяват. В детска възраст никотинът нарушава развитието на мозъка с дългосрочни последици като обучителни нарушения и тревожност.

Нормативната регулация не успява да обхване непрекъснато променящите се продукти с междинни характеристики, като например електронните цигари без никотин със сменящи се пълнители, които позволяват добавяне на други вещества в течността. Освен крайно променливото количество никотин (от 0 до 66 mg/ml, два пъти повече от цигара) течностите съдържат пропилен гликол, глицерин, овкусители и ароматизатори, които при изпаряването се разпадат на токсини и канцерогени – като нитрозамини и формалдехид, както и на все още неизучени като въздействие при вдишване вещества. Мощността на устройството и честотата на дърпане определят количеството постъпващ никотин, от чиято форма – свободен или във вид на соли – зависи поносимостта като вкус и скоростта на проникване в мозъка. Мощността на ЕСДН нараства от 10 до 250W, променяйки състава на аерозола и излагайки потребителите на още неизследвани вредни съставки.¹

Никотинови пакетчета – това са пликчета от синтетична материя с целулозни влакна, напоени със синтетичен никотин. По-голямата част от описаните по-горе ефекти и особености важат и за тях - нерегулирани, дискретни, с плодови аромати, с огромни дози никотин, без естествени ограничаващи фактори за употреба като неприятен вкус и пресъхване на лигавицата. Почти половината от наличния никотин се поема през лигавицата през първите 20 минути от поставянето на венеца. Предозирането или поглъщането е изключително лесно. Най-високото установено съдържание на никотин е 47.5 mg на пакетче. С оглед дозата за остра токсичност на никотина, съдържание над 2.5 mg/g трябва да се маркира с „Внимание!“, а над 16.7mg/g – с череп и кости и надпис „Опасност“. Никотинът повишава инсулиновата резистентност, като засилва отделянето на катехоламини, кортизол и хормон на растежа и активира определени протеинови кинази. Освен това никотиновите пакетчета съдържат специфични тютюневи нитрозамини (СТН), като два от тях са канцерогени от първа степен. За тях няма минимално допустими нива на наличие и те трябва да са под прага на откриване.²

1 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032842>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36875352/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35463745/>

2 <https://www.bfr.bund.de/cm/349/health-risk-assessment-of-nicotine-pouches.pdf>

АЛКОХОЛЪТ – РИСКОВ ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕТО

Употребата на алкохол е една от най-актуалните теми на съвременна Европа – регионът, които бележи най-високи стойности по показател „годишна алкохолна консумация“. Злоупотребата с него води до значителни здравни, социални и икономически последици и е огромна тежест за обществото като цяло.

Алкохолът е уникален рисков фактор за заболяемост и смъртност и поради големия брой заболявания, с които е свързан - повече от 230 трицифрени кода по МКБ-11. Всеки ден се регистрират 2545 смъртни случая, дължащи се на този рисков фактор, а още по-притеснителен е фактът, че делът на смъртните случаи, дължащи се на алкохола, във възрастовата група 20-24 години, достига 23.3%.

Въпреки категоризацията му като психоактивно вещество, неговата употреба се смята за по-приемлива от обществото в сравнение с употребата на други наркотици. В същото време, дългогодишните твърдения за полезните свойства на някои алкохолни напитки (напр. виното) биват опровергани с липса на доказателства от рандомизирани и кръстосани проучвания, а базирани на доказателства данни показват, че дори малки количества алкохол могат да увеличат риска от сърдечносъдови и онкологични заболявания. Последните препоръки на Световната здравна организация подчертават, че няма безопасно ниво на алкохолна консумация и всяко количество алкохол може да окаже негативно влияние върху здравето.

Международната агенция за изследване на рака класифицира алкохола, заедно с радиацията и тютюна, като високорисков канцероген от група 1, допринасящ за развитието на най-малко седем вида рак (включително рак на млечната жлеза, на черния дроб, на хранопровода, колоректален рак и др.). Последни данни сочат, че половината от всички ракови заболявания, дължащи се на алкохола в Европа, са причинени от „лека“ и „умерена“ консумация (по-малко от 1.5 л вино или 3.5 л бира на седмица).

Употребата на алкохол е рисков фактор за високо кръвно налягане. Алкохолът повишава риска от исхемична болест на сърцето, инсулт и предсърдно мъждене. Нещо повече, доказано е, че допълнителни 10 г алкохол увеличават с 8% риска от предсърдно мъждене.

**Рискът за здравето започва от първата капка
както за Вас, така и за тези около Вас!**

Ниската физическа активност е сред основните фактори на риска за възникване и развитие на хронични незаразни болести и има мащабни последици за общественото здраве. В Европейския регион тя обуславя 10-15% от общата смъртност (един милион смъртни случая годишно) и 3.5% от бремето на болестите (9.7% при съчетание с нездравословно хранене), и има съществен принос за влошаването на популационния здравен статус на населението в нашата страна. Тя е причина за 7.7% от смъртните случаи и формира 4.3% от глобалното бреме на болестите (по DALY's).

По данни на Националното изследване на факторите на риска за здравето, проведено у нас през 2020 г., над 60% от населението над 20 години са с недостатъчна физическа активност през свободното време, включително и тези, които не я извършват поради болест или инвалидност. При над 40% от анкетирани среднодневната продължителност от време, прекарано в седнало положение, е повече от 300 минути, по-често при жените.

Тревожни са данните и при децата. Всяко пето дете спортува веднъж седмично или по-рядко, като преобладават момичетата. Средната продължителност на едно физическо занимание при всеки четвърти е недостатъчна – около 30 минути. По три и повече часа дневно през учебните дни използват компютър 18% от тях, предимно по-големите и момчетата. През почивните дни делът им нараства значително. По 3 и повече часа гледа телевизия всеки десети, по-често момичетата и почти два пъти повече децата на 15-19 години. През почивните дни делът им нараства повече от два пъти, почти по равно и в двете възрастови групи.

Налице е дефицит на здравно-образователна информация за населението по отношение на физическата активност и ползата от нейното практикуване.

Ситуационният анализ в нашата страна налага разработването и реализирането на национална политика в тази област с участието на всички обществени структури, ангажирани с проблема, което ще позволи провеждането на популационно базирани, нормативно подкрепени действия както в държавния, така и в частния сектор и НПО, съобразени с начина на живот на населението.

У нас се реализира Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2021-2025 г. Тя е съобразена с целите на Глобалната рамкова стратегия за хронични незаразни болести на СЗО, приложена съобразно спецификата на страната ни. Основната ѝ цел е да подобри здравето на населението и повиши качеството на живота чрез намаляване на преждевременната смъртност, заболяемост и инвалидизация. Програмата включва дейности и инициативи, насочени към ограничаване факторите на риска, в т.ч. ниската физическа активност, ранно откриване, мониторинг и оценка на разпространението на водещите хронични незаразни болести.

В рамките на СЗО се приемат редица документи с определени конкретни и общи цели, свързани с физическата активност и хранителния режим. ЕС активно се насочва към промотиране на спорт и физическа активност чрез цялостна политика – не само с оглед подобряване на здравето и физическото благополучие в рамките на Съюза, но и за повишаване ролята, която физическата активност играе за насърчване на социалната кохезия и образователната ѝ ценност.

Реализирането на Глобалния план за действие за физическата активност 2018-2030 и включване на страната ни в заложените в него дейности ще дадат възможност за повишаване на физическата активност на населението и подобряване здравето на нацията.