

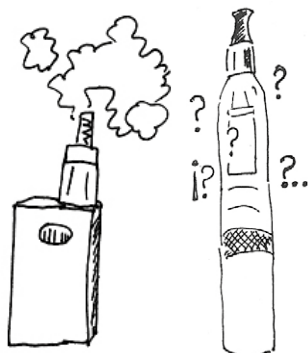
Formele noi de a fuma

Tutunul este un produs extrem de toxic și care provoacă dependență. Afectează sănătatea celor care fumează și a celor din jurul său, sustenabilitatea sistemului de sănătate și a economiei țării, poluează mediul, îl murdărește și favorizează accidente și incendiile. Mulți oameni caută o modalitate de a se lăsa de fumat.

În ultimii ani, au fost comercializate țigări electronice cu sar fără nicotină și pipe de apă (narghilea), ca presupuse produse alternative pentru tutunul convențional. Acestea au succes în rândul tinerilor pentru că nu au fost incluse în legea anti - tutun și pot fi folosite în medii de agrement.

Țigările electronice sau «vapatul»

Se vând atât în tutungerii, cât și în magazinele specializate. Dețin niște sticle de lichid cu nicotină în diferite cantități și multe substanțe chimice, multe dintre aceste substanțe fiind toxice și cancerigene și multe încă neidentificate, dar care au cauzat un val de leziuni pulmonare.

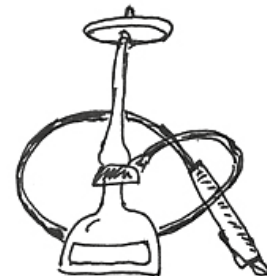


Țigările electronice cu **tutun fără ardere sau încălzire (IQOS™ y Glo™ în Spania)** sunt niște dispozitive electronice la care se plasează anumite țigări care trebuie achiziționate ca și tutunul tradițional.

Se consumă prin încălzirea la o temperatură mai mică decât temperatura de ardere. Au nicotină și emit toxine și agenți cancerigeni.



Pipele de apă conțin tutun, melasă și arome care sporesc inhalarea profundă a componentelor dăunătoare și cresc nivelul de afecțiuni la plămâni. Pe lângă toxinele tutunului și alte componente, consumul în comun (căci toți fumătorii folosesc același tub și aceeași piesă bucală), le face lipsite de igienă.



Sunt utile pentru a te lăsa de fumat?

Nu. Industria tutunului a promovat aceste produse în mod înșelător, ca o formă de "reducere a efectelor nocive" ale fumatului, dar studiile disponibile nu au găsit nicio îmbunătățire a funcției pulmonare și nici a celei inflamatorii, și nici nu au dovedit că ar ajuta la lăsatul de fumat.

Conținutul său de nicotină poate fi mai mare decât cel al tutunului convențional și poate provoca dependență, și nu invers. «Dispozitivele de vapat» sunt o ușă de acces către tutun pentru copii.

Pentru a vă lăsa de fumat există metode și medicamente aprobate care, dacă va fi necesar, împreună cu sprijinul specialiștilor din domeniul sănătății, vă vor putea ajuta să vă lăsați de fumat.

Ce sfaturi ar trebui să urmez?

Consumul acestor noi forme de fumat nu este sigur: pe lângă nicotină, ele implică și inhalarea a mii de substanțe toxice. Acestea nu pot fi considerate o alternativă sigură la fumatul tradițional. **Cea mai bună alternativă la tutun este renunțarea la fumat.**

