



cancer.org | 1.800.227.2345

## Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου Δήλωση θέσης για τα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα

Η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου (ACS) κυκλοφόρησε για πρώτη φορά μια δήλωση θέσης για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα τον Φεβρουάριο του 2018. Εκείνη την εποχή, η ACS τόνισε ότι κανένας νέος δεν πρέπει να αρχίσει να χρησιμοποιεί κανένα προϊόν καπνού, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων. Ωστόσο, η χρήση των ηλεκτρονικών τσιγάρων στους νέους από τότε ανέβηκε στα ποσοστά επιδημίας με σχεδόν το 30% των μαθητών λυκείου να αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό τσιγάρο τις τελευταίες 30 ημέρες και το 12% να αναφέρει χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου καθημερινά. Αυτή η ενημερωμένη δήλωση θέσης αντικαθιστά όλες τις προηγούμενες δηλώσεις ACS για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και καθοδηγεί τις προσπάθειες του οργανισμού ελέγχου του καπνού και διακοπής αυτών των προϊόντων. Η δήλωση θέσης ACS θα συνεχίσει να ενημερώνεται με βάση τις αναδυόμενες τάσεις δημόσιας υγείας και την εξελισσόμενη επιστήμη.

***Κανένας νεαρός ή νεαρός ενήλικας δεν πρέπει να αρχίσει να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε προϊόν καπνού, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων.***

Το ACS ενθαρρύνει τους νέους που χρησιμοποιούν αυτήν τη στιγμή οποιοδήποτε από αυτά τα προϊόντα να ζητήσουν βοήθεια για να σταματήσουν και να το κόψουν το συντομότερο δυνατό.

***Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για να σταματήσουν το κάπνισμα.***

Η ACS δεν συνιστά τη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων ως μέθοδος διακοπής. Κανένα ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν έχει εγκριθεί από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ως ασφαλές και αποτελεσματικό προϊόν διακοπής.

***Οι τρέχοντες χρήστες ηλεκτρονικών τσιγάρων δεν πρέπει επίσης να καπνίζουν τσιγάρα ή να στραφούν σε τσιγάρα, και οι πρώην καπνιστές που χρησιμοποιούν τώρα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν πρέπει να επιστρέφουν στο κάπνισμα.***

Όλα τα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων, αποτελούν κίνδυνο για την υγεία του χρήστη. Η έναρξη του καπνίσματος, η μετάβαση στο κάπνισμα ή η επιστροφή στο κάπνισμα εκθέτει τον χρήστη σε δυνητικά καταστροφικές επιπτώσεις στην υγεία.

### ***Ηλεκτρονικά τσιγάρα***

Η χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων ή "ατμίσματος" είναι όροι που χρησιμοποιούνται συνώνυμα για να αναφέρονται στη χρήση μιας ευρείας ποικιλίας ηλεκτρονικών συσκευών που λειτουργούν με μπαταρία που νεφελοποιούν, αλλά δεν καίνε, υγρά που απελευθερώνουν νικοτίνη και άλλες ουσίες. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα που περιέχουν νικοτίνη θεωρούνται ως «προϊόντα καπνού» από το FDA, επειδή η νικοτίνη προέρχεται από το φυτό του καπνού. Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα αποτελούν απειλή για την υγεία των χρηστών και οι βλάβες γίνονται όλο και πιο εμφανείς. Τα τελευταία χρόνια, η χρήση αυτών των προϊόντων έχει αυξηθεί με ανησυχητικό ρυθμό μεταξύ των νέων σε μεγάλο βαθμό, επειδή η νεότερη, επανασχεδιασμένη γενιά ηλεκτρονικών τσιγάρων παρέχει αποτελεσματικότερα **μεγάλες ποσότητες νικοτίνης** στον εγκέφαλο. Πολλά ηλεκτρονικά τσιγάρα που πωλούνται στις Η.Π.Α. περιέχουν πολύ περισσότερη νικοτίνη από τα ηλεκτρονικά τσιγάρα που πωλούνται αλλού, γεγονός που αυξάνει τον **κίνδυνο εθισμού και βλάβης στους αναπτυσσόμενους εγκεφάλους των νέων και των νέων ενηλίκων**. Οι τακτικές μάρκετινγκ που στοχεύουν τους νέους έχουν συμβάλει στην ταχεία αύξηση της χρήσης. **Οι μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι της αποκλειστικής χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων δεν είναι πλήρως γνωστοί, αλλά συσσωρεύονται στοιχεία ότι η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου έχει αρνητικές επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα και στους πνεύμονες**. Χωρίς άμεσα μέτρα για τη διακοπή της χρήσης επιδημιών αυτών των προϊόντων, οι μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία θα αυξηθούν.

### ***Οδηγίες για τη νεολαία που χρησιμοποιεί επί του παρόντος ηλεκτρονικά τσιγάρα***

Οι βλάβες της χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου στους νέους περιλαμβάνουν όχι μόνο τις **επιβλαβείς επιδράσεις της νικοτίνης, αλλά και την έκθεση των πνευμόνων και των αεραγωγών σε δυνητικά τοξικούς διαλύτες και αρωματικές χημικές ουσίες**. Τα ραγδαία αυξανόμενα ποσοστά χρήσης στους νέους και τα υψηλά ποσοστά

καθημερινής χρήσης υποδηλώνουν έντονα ότι πολλοί είναι εθισμένοι στη νικοτίνη και θα δυσκολευτούν να σταματήσουν τη χρήση όλων των προϊόντων καπνού.

Ενώ μερικοί νέοι μπορεί να έχουν τη δυνατότητα να σταματήσουν τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου από μόνοι τους, άλλοι, ιδιαίτερα οι καθημερινοί χρήστες, είναι πολύ πιθανό να το βρουν αυτό. Η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου ενθαρρύνει τους εφήβους χρήστες που δυσκολεύονται να σταματήσουν να ζητούν βοήθεια από επαγγελματίες υγείας. Οι γονείς πρέπει να μάθουν ό, τι μπορούν για τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου και να είναι έτοιμοι να βοηθήσουν τα παιδιά τους να λάβουν τη βοήθεια που χρειάζονται. Για περισσότερες πληροφορίες μεταβείτε στο [Cancer.org/e-cigarettes](https://www.cancer.org/e-cigarettes).

Το μελλοντικό μοτίβο χρήσης προϊόντων καπνού από τους εθισμένους νέους χρήστες ηλεκτρονικών τσιγάρων είναι άγνωστο, αλλά η μόνη οδός για την εξάλειψη των βλαβών των ηλεκτρονικών τσιγάρων είναι να σταματήσετε να τα χρησιμοποιείτε το συντομότερο δυνατό και να μην αρχίσετε να χρησιμοποιείτε άλλα προϊόντα καπνού, όπως τα τσιγάρα. Χωρίς επείγουσα και αποτελεσματική δράση για τη δημόσια υγεία, **τα ηλεκτρονικά τσιγάρα θα οδηγήσουν σε μια νέα γενιά ατόμων με εθισμό στη νικοτίνη.**

### **Οδηγίες για ενήλικες που χρησιμοποιούν επί του παρόντος ηλεκτρονικά τσιγάρα**

Μερικά άτομα που καπνίζουν επιλέγουν να δοκιμάσουν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα για να τους βοηθήσουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Δεδομένου ότι το κάπνισμα σκοτώνει όχι λιγότερους από τους μισούς μακροχρόνιους χρήστες, η επιτυχής διακοπή του καπνίσματος οδηγεί σε καλά τεκμηριωμένα οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, οι ενήλικες καπνιστές που αλλάζουν στη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου εκτίθενται σε δυνητικά σοβαρούς συνεχιζόμενους κινδύνους για την υγεία. Επομένως, οι πρώην καπνιστές που χρησιμοποιούν επί του παρόντος ηλεκτρονικά τσιγάρα, είτε μόνα τους είτε σε συνδυασμό με καύσιμα προϊόντων καπνού, θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να βοηθούνται **να σταματήσουν να χρησιμοποιούν όλα τα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων**, το συντομότερο δυνατό και για να εξαλείψουν την έκθεσή τους σε συνεχείς κινδύνους για την υγεία και να αποφύγουν τη διαιώνιση του εθισμού. Εάν δεν μπορούν να σταματήσουν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα από μόνοι τους, θα πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από έναν επαγγελματία υγειονομικής περίθαλψης ή να σταματήσει. Άτομα που **δεν είναι ακόμη σε θέση να σταματήσουν να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα θα πρέπει να αποθαρρύνονται έντονα από την ταυτόχρονη ή «διπλή» χρήση οποιωνδήποτε καύσιμων προϊόντων καπνού, συμπεριλαμβανομένων των τσιγάρων**. Η συνέχιση του καπνίσματος εκθέτει το άτομο σε τεράστιες βλάβες,

ανεξάρτητα από το αν το άτομο χρησιμοποιεί ηλεκτρονικά τσιγάρα εν μέρει. **Όλα τα άτομα πρέπει επίσης να συμβουλευούνται έντονα να μην επιστρέψουν στο κάπνισμα.**

Ενώ ορισμένοι χρήστες ηλεκτρονικών τσιγάρων σταματούν από μόνοι τους, πολλοί δυσκολεύονται να σταματήσουν και πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή άλλες υπηρεσίες υποστήριξης, όπως το κρατικό όριο (1-800-QUIT-NOW) ή την Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου (1-800 -ACS-2345).

### **Οδηγίες για ενήλικες που καπνίζουν αυτήν τη στιγμή**

Όλοι οι ενήλικες που καπνίζουν συμβατικά τσιγάρα ή άλλα εύφλεκτα (καμένα) προϊόντα καπνού θα πρέπει να συμβουλευούνται να σταματήσουν το κάπνισμα το συντομότερο δυνατόν, αναγνωρίζοντας ότι η διακοπή είναι δύσκολη και συχνά απαιτούνται επαναλαμβανόμενες, αφοσιωμένες προσπάθειες. Τα άτομα που καπνίζουν ενθαρρύνονται να συμβουλευτούν τον γιατρό, τον φαρμακοποιό ή άλλο επιστήμονα υγείας και τους για να ζητήσουν υποστήριξη διακοπής και, όπου κρίνεται σκόπιμο, να χρησιμοποιήσουν φάρμακα εγκεκριμένα από την FDA, συμπεριλαμβανομένων **θεραπειών υποκατάστασης νικοτίνης (NRT) ή / και συνιστώμενων από του στόματος φαρμάκων, κατά προτίμηση σε συνδυασμό με ατομική ή ομαδική συμβουλευτική συμβουλευτική**, η οποία αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα επιτυχίας. Τα άτομα μπορούν επίσης να ζητήσουν υποστήριξη διακοπής τηλεφωνώντας στο 1-800-QUIT-NOW ή στο 1-800-ACS-2345.

### **Ρυθμίσεις για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα**

Το ACS και το Δίκτυο Δράσης για τον Καρκίνο της Αμερικανικής Καρκινικής Εταιρείας (ACS CAN) υποστηρίζουν διάφορες κρίσιμες πολιτικές προσεγγίσεις για τη μείωση της χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων για νέους χωρίς να παρακινούν κατά λάθος ως εναλλακτική λύση τη χρήση καύσιμα προϊόντα καπνού - της κύριας αιτίας θανάτου που μπορεί να προληφθεί. Το FDA πρέπει να ρυθμίζει αποτελεσματικά όλα τα ηλεκτρονικά τσιγάρα το συντομότερο δυνατό, όπως: επιβολή κριτηρίων πριν από την αγορά · τον περιορισμό της διαφήμισης και του μάρκετινγκ για την προστασία της νεολαίας · αποτροπή της διάδοσης ψευδών και παραπλανητικών μηνυμάτων και εικόνων · και να απαιτήσει αυστηρά πρότυπα για τα προϊόντα. Το FDA έχει την εξουσία να ρυθμίζει όλες τις ουσίες στα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων, (χωρίς να περιορίζεται όμως μόνο σε αυτές) των αρωματικών χημικών ουσιών και της νικοτίνης. Το FDA πρέπει επίσης να συνεχίσει να απαιτεί δοκιμές όλων των ουσιών που χρησιμοποιούνται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα, καθώς και τη σχετική ασφάλεια των ίδιων των συσκευών (για παράδειγμα, αποτροπή χρήσης μπαταριών που εκρήγνυνται). Η **Αμερικανικής Εταιρείας Καρκίνου (και η Αμερικανική Εταιρεία**

**Καρκίνου ΜΠΟΡΕΙ) ενθαρρύνει την απαγόρευση της χρήσης όλων των προϊόντων με γεύση, συμπεριλαμβανομένης της μέντας και της μενθόλης, σε όλα τα προϊόντα καπνού, συμπεριλαμβανομένων των ηλεκτρονικών τσιγάρων. Επιπλέον, το FDA θα πρέπει να προχωρήσει επιθετικά με μια πρόταση για τη μείωση της νικοτίνης σε όλα τα εύφλεκτα προϊόντα καπνού σε μη εθιστικά επίπεδα και επίσης να περιορίσει αυστηρά την ποσότητα νικοτίνης που επιτρέπεται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα.**