



MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA MŁODZIEŻY ORAZ REKOMENDACJE
POLITYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCE WYROBÓW ZAWIERAJĄCYCH
NIKOTYNĘ

dr n. o zdr. Paweł Koczkodaj



Warszawa 2021

Projekt dofinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego na lata 2014-2021 dla obszaru programowego „Zdrowie” w ramach projektu predefiniowanego nr 2 „Zdrowy styl życia dzieci i młodzieży”, w ramach modułu 2. „Używanie substancji tytoniowych”.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	4
KARTA 1 - PAPIEROSY TRADYCYJNE	5
KARTA 2 - E-PAPIEROSY (PAPIEROSY ELEKTRONICZNE)	8
KARTA 3 - TYTOŃ PODGRZEWANY	11
KARTA 4 - CZY POLSKA MŁODZIEŻ CZĘSTO SIĘGA PO WYROBY ZAWIERAJĄCE NIKOTYNĘ?	13
KARTA 5 - WPŁYW NA ZDROWIE	15
KARTA 6 - WPŁYW NA WYGLĄD I ZACHOWANIE.....	18
KARTA 7 - WPŁYW NA ŚRODOWISKO	20
KARTA 8 - PONOSZONE KOSZTY	23
KARTA 9 - OBOWIĄZUJĄCE PRAWO	24
KARTA 10 - ZABIEGI MARKETINGOWE.....	27
KARTA 11 - GDZIE SZUKAĆ SPRAWDZONYCH INFORMACJI?.....	30
KARTA 12 - NAJLEPSZY METODA – NIE ZACZYNAĆ.....	32
KARTA 13 - A JEŚLI JUŻ ZACZAŁEM... ..	35
KARTA 14 - NAJCZĘSTSZE MITY DOTYCZĄCE WYROBÓW ZAWIERAJĄCYCH NIKOTYNĘ	38
KARTA 15 - PRZYSZŁOŚĆ WYROBÓW NIKOTYNOWYCH.....	40
PODSUMOWANIE.....	42
REKOMENDACJE POLITYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCE WYROBÓW NIKOTYNOWYCH	43
<i>I EDUKACJA.....</i>	<i>43</i>
<i>II ZMIANY W PRAWIE</i>	<i>44</i>
<i>III PROWADZENIE BADAŃ.....</i>	<i>45</i>

Edukacja zdrowotna młodzieży z wielu względów stanowi obecnie szczególne wyzwanie. Jednym z powodów, który przyczynia się do tego faktu, jest trudność w znalezieniu atrakcyjnej dla młodzieży formy edukacji. W dobie nieograniczonego dostępu do Internetu, a także atrakcyjnych wizualnie komercyjnych form komunikacji, wyzwaniem jest zainteresowanie młodzieży treściami stricte zdrowotnymi. Kolejnym wyzwaniem w kontekście edukowania młodych ludzi, są zwykle odroczone w czasie efekty zdrowotne związane z używaniem wyrobów nikotynowych. Zdarza się, że edukowana młodzież nie czuje się adresatem przekazywanych treści, sądząc, że nowotwory czy choroby serca dotyczą jedynie osób w podeszłym wieku. Inną, istotną kwestią jest także przystępność przekazywanych treści, które nierzadko okazują się zbyt obszerne, niezrozumiałe dla młodzieży, powtarzające się lub po prostu mało interesujące. Nie bez znaczenia jest też wiek adresatów, do których skierowana jest edukacja – okres dojrzewania może wiązać się z negowaniem i kontestowaniem przekazywanych treści, a także podważaniem kompetencji samego edukatora.

Drugą stroną medalu, wynikającą z właściwie nieograniczonego dostępu do informacji, jest spotykany brak umiejętności rozróżnienia źródeł rzetelnych, opartych o dowody naukowe, od tych które stanowią jednostkową opinię lub są zwyczajnie niewiarygodne. Dlatego też rola edukacji zdrowotnej nie powinna ograniczać się jedynie do przekazywania informacji dotyczących efektów zdrowotnych używania wyrobów nikotynowych. To ważny element edukacji, jednak wiedza medyczna rozwija się, badania naukowe przynoszą nowe dowody naukowe. Część informacji, które są aktualne dzisiaj, w bliższej lub dalszej perspektywie czasowej mogą się zmienić i/lub poszerzyć. Dlatego też jednym z filarów nowoczesnej edukacji zdrowotnej powinno być wyposażenie młodzieży w narzędzia umożliwiające m.in. weryfikację informacji dotyczących skutków palenia papierosów, używania e-papierosów czy też tytoniu podgrzewanego.

Niniejsze opracowanie zawiera materiały edukacyjne dla młodzieży przygotowane w formie wzorów kart informacyjnych (ang. *fact sheets*), które stanowią jedną z najbardziej przystępnych i czytelnych form edukacyjnych. Na każdej z tematycznych kart (maksimum 2 strony objętości dla pojedynczego tematu) umieszczono skondensowane informacje dotyczące wielu aspektów używania wyrobów nikotynowych wraz z przypisami. Niektóre z obszarów zostały wyeksponowane ze względu na specyfikę grupy docelowej – dotyczy

to m.in.: wpływu używania wyrobów nikotynowych na wygląd czy umiejętności wyszukiwania rzetelnych informacji dotyczących zdrowia. Karty obejmują swoim zakresem szerokie spektrum dotyczące wyrobów zawierających nikotynę i mogą rozdzielnie lub łącznie jako całość stanowić wsparcie w edukacji młodzieży właśnie w tym zakresie.

KARTA 1 - PAPIEROSY TRADYCYJNE

Pomimo udowodnionych naukowo i dobrze poznanych negatywnych konsekwencji zdrowotnych wywoływanych paleniem papierosów, odsetek osób palących w Polsce jest nadal wysoki. Na przestrzeni lat częstość palenia papierosów w Polsce zmieniała się. Obecnie, codziennie po papierosa sięga 26% dorosłych mężczyzn i 19% kobiet [1]. W przypadku młodzieży w wieku 13-15 lat jest to blisko 16% chłopców i około 15% dziewcząt [2]. Palenie tytoniu jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci i młodzieży – oprócz znacząco zwiększonego ryzyka zachorowania na wiele poważnych chorób (m.in. choroby układu krwionośnego, nowotwory), dym tytoniowy może negatywnie wpływać na rozwój układu nerwowego prowadząc np. do zaburzeń koncentracji czy nastroju. Dodatkowo, nikotyna zawarta w papierosach to substancja o bardzo silnie uzależniającym działaniu, na które młodzi ludzie są narażeni jeszcze bardziej niż osoby dorosłe [3].

Najważniejsze fakty:

- Wszystkie formy używania tytoniu są niebezpieczne dla jego użytkowników – nie ma bezpiecznego dla zdrowia stopnia narażenia na tytoń – okazjonalne sięganie po papierosy jest również szkodliwe.
- Tytoń przyczynia się rocznie do wystąpienia około 8 milionów zgonów na świecie, z czego ponad 7 mln jest efektem bezpośredniego używania tytoniu, natomiast ponad 1 mln jest skutkiem biernego palenia (wdychania dymu tytoniowego pochodzącego z naszego otoczenia).
- Używanie tytoniu jest powodem śmierci nawet połowy jego użytkowników [4].
- W Polsce palenie papierosów jest główną przyczyną zgonów nowotworowych.
- Każdego roku przemysł tytoniowy wydaje miliardy dolarów na marketing – promocję papierosów [5].

Skąd wzięły się papierosy?

Historia masowego używania tytoniu rozpoczęła się w XV wieku, kiedy został on sprowadzony do Europy przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo tytoń był używany i traktowany jak narkotyk. Następnie palenie tytoniu w różnego rodzaju fajkach ustępowało miejsca ręcznie robionym, a później produkowanym fabrycznie papierosom (w szczególności podczas I wojny światowej). Pierwsze badania naukowe, które udowodniły związek pomiędzy paleniem papierosów, a występowaniem raka płuca pojawiły się w 1950 r. Z kolei w 1990 r. ukazał się raport Naczelnego Chirurga Stanów Zjednoczonych (ang. *US Surgeon General*), w którym stwierdzono, że palenie papierosów jest najlepiej udokumentowaną przyczyną chorób, jaką kiedykolwiek zbadano [6,7].

Co znajduje się w papierosie?

W jednym papierosie znajduje się około 7 tysięcy różnego rodzaju związków i substancji, z czego aż ponad 70 jest silnie rakotwórczych, a więc bezsprzecznie szkodliwych dla naszego zdrowia. W papierosie znajdują się m.in.: cyjanowodór, arsen, tlenek węgla czy pierwiastki promieniotwórcze, takie jak Polon-210, które znajdują się w liściach tytoniu i są uwalniane podczas jego palenia [8]. Związki te już wiele lat temu zostały zaklasyfikowane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem jako „rakotwórcze dla człowieka”.

Bierne palenie

Bierne palenie, nazywane czasami wdychaniem dymu tytoniowego z „drugiej ręki” (ang. *second hand smoking*), polega na wdychaniu dymu tytoniowego z otoczenia – pochodzącego od osoby palącej lub z tłącego się papierosa. Ten rodzaj narażenia na dym tytoniowy jest również niebezpieczny dla naszego zdrowia. Powoduje m.in. zwiększenie ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe i zaostrza przebieg innych (np. astmy). Dodatkowo, można spotkać się także z określeniem dym tytoniowy z „trzeciej ręki” (ang. *third hand smoking*). Dym tytoniowy wnika w elementy naszego otoczenia takie jak dywany, wykładziny, zasłony itp. Wietrzenie pomieszczeń, w których pali się papierosy, jest nieskuteczne i daje chwilowy efekt – toksyczne substancje w dalszym ciągu ulatniają się w naszym otoczeniu. Dlatego też warto jest zadbać o to, aby nasz dom, praca, ale także samochód były miejscami wolnymi od dymu tytoniowego [9].

Papierosy light, slim i mentolowe

Czasami można spotkać się z opinią, że papierosy typu light lub slim są mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy. Jest to nieprawda – nie ma mniej szkodliwego rodzaju papierosów. Z podobnym przekonaniem można spotkać się w kontekście papierosów mentolowych, które także i w tym przypadku jest nieprawdziwe. Dodawanie substancji zapachowych i smakowych do papierosa to jeden z zabiegów mających na celu ułatwienie wejścia w nałóg, a także jego podtrzymanie. W Polsce od niedawna (maj 2020 r.) obowiązuje zakaz sprzedaży papierosów mentolowych.

Źródła:

[1] A. Trząsalska, U. Krassowska, *Raport z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu*, [b.m.] 2019.

[2] WHO, *Global Youth Tobacco Survey. Poland 2016* [online], 3 października 2019 [dostęp: 1 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/574>.

[3] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health, *Chapter 3, Health Effects of E-Cigarette Use Among U.S. Youth and Young Adults* [w:] *E-cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*, Atlanta 2016 [online], [dostęp 1 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538688/>.

[4] WHO, *Tobacco*, [online], 26 czerwca 2021 [dostęp: 27 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.

[5] Center for Disease Control and Prevention, *Smoking & Tobacco Use. Fast Facts and Fact Sheets* [online], 10 grudnia 2020 [dostęp: 2 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/index.htm.

[6] M. Zalewska i in., *Nikotynizm--rys historyczny. Uzależnienie od nikotyny a zdrowie kobiety*, „Przeł. Lek.” 2009, **66**(10):885-887.

[7] A. W. Musk, N. H. de Klerk, *History of Tobacco and Health*, „Respirology” 2003, **8**(3):286-290.

[8] American Cancer Society, *Harmful Chemicals in Tobacco Products* [online], 28 października 2020 [dostęp: 2 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>.

[9] Polska Liga Walki z Rakiem, *Europejski kodeks walki z rakiem. IV edycja* [online], [dostęp: 2 czerwca 2022]. Dostępny w internecie: <http://www.12sposobownazdrowie.pl>.

KARTA 2 - E-PAPIEROSY (PAPIEROSY ELEKTRONICZNE)

W ostatnich latach popularność e-papierosów wzrasta. Obecnie około 2% dorosłych Europejczyków regularnie używa e-papierosów. W latach 2014-2017 odsetek osób, które przynajmniej raz sięgnęły po e-papierosa zwiększył się o około 21%. Najnowsze badania pokazują, że w Polsce użytkownikami e-papierosów jest ok. 2% dorosłych. W przypadku młodzieży w wieku 13-15 lat w Polsce w 2016 r. e-papierosy były używane przez około 18,6% dziewcząt i 28% chłopców. Tylko w latach 2011-2014 częstość użycia e-papierosów wśród polskich nastolatków wzrosła z 6% do 29,9%, stawiając pod tym względem polską młodzież w czołówce krajów Unii Europejskiej [1-3]. Efekty zdrowotne używania e-papierosów nie zostały jeszcze do końca poznane, jednak wiadomo już na pewno, że wpływają one negatywnie na nasze zdrowie, w szczególności osób młodych.

Najważniejsze fakty:

- E-papierosy są niezdrowe i wbrew niektórym opiniom – nie są bezpieczne dla naszego zdrowia.
- Już teraz wiadomo, że e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia, jednak nadal nie wiemy, jakie skutki zdrowotne będą wiązały się z ich używaniem po wielu latach. Ten fakt związany jest z ich stosunkowo krótką obecnością na rynku.
- Istnieje wiele rodzajów e-papierosów, które zawierają różne ilości nikotyny i innych, niejednokrotnie szkodliwych dla zdrowia substancji.
- Para (aerozol) pochodząca z e-papierosów zawiera zazwyczaj nikotynę i inne substancje, które są szkodliwe zarówno dla użytkowników, jak i osób niebędących użytkownikami (bierne narażenie).

- Pojawia się coraz więcej wyników badań naukowych potwierdzających, że osoby, które nigdy nie paliły papierosów tradycyjnych, a które używają e-papierosów podwajają swoje ryzyko rozpoczęcia palenia papierosów tradycyjnych w późniejszych latach [4].

Czym właściwie jest e-papieros i jak działa?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia, e-papierosy są najczęściej występującą formą elektronicznych systemów dostarczania nikotyny do organizmu (ang. *Electronic Nicotine Delivery Systems*, dalej: ENDS). Elektroniczne papierosy to urządzenia, które nie zawierają tytoniu i w których zamiast procesu jego spalania dochodzi do zamiany płynu – tzw. liquidu – w parę wdychaną przez użytkownika. Główne składniki płynu to zwykle nikotyna, inne związki chemiczne (glikol propylenowy, glicerol) i środki nadające smak i zapach powstającej parze (np. diacetyl – substancja chemiczna, która związana jest z występowaniem poważnych chorób płuc). Wiele z tych substancji uznanych jest za toksyczne dla zdrowia człowieka.

E-papierosy mogą występować w wielu różnych kształtach i rozmiarach (rys. 1). Większość ma baterię, element grzejny i miejsce na płyn (liquid). Niektóre z nich wyglądają jak tradycyjne papierosy, cygara lub fajki. Inne przypominają pendrive'a (flash USB), długopisy i inne przedmioty codziennego użytku. Większe urządzenia nie przypominają wyrobów tytoniowych [4,5,6].

Jak najczęściej wygląda e-papieros?



Rys. 1. Przykładowy wygląd e-papierosów (proporcje wielkości nie zostały ujęte)

Źródło: Opracowanie własne na podstawie grafik ze stron (od lewej)

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://pixabay.com/illustrations/e-cigarette-liquid-evaporator-4695754/>, <https://pixabay.com/vectors/vape-vaporiser-vaping-smoke-vapor-3610623/>, <https://pixabay.com/vectors/e-cigarette-steamer-steam-nicotine-4300932/> [dostęp 2 czerwca 2021].

Czy e-papierosy mogą pomóc rzucić palenie?

To bardzo często pojawiający się argument. Jak dotąd nie ma wystarczających dowodów naukowych potwierdzających tę tezę. Papierosy elektroniczne nie powinny być promowane jako pomoc w rzucaniu palenia. Niektóre z e-papierosów mogą zawierać bardzo wysokie dawki nikotyny – substancji, która powoduje silne uzależnienie i może powodować zatrucia. W niektórych e-papierosach liquid służący do pojedynczego użycia może zawierać nawet taką samą dawkę nikotyny, jak jedna paczka tradycyjnych papierosów (=20 sztuk papierosów) [6].

Źródła:

[1] Ł. Balwicki i in., *Youth Access to Electronic Cigarettes in an Unrestricted Market: A Cross-Sectional Study from Poland* [online], „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2018, **15(7):1465**.

[2] A. Trzasańska, M. Staszyńska, U. Krassowska, *Raport z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu*, [b.m.] 2017.

[3] WHO, *Global Youth Tobacco Survey. Poland 2016* [online], 3 października 2019 [dostęp: 1 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/574>.

[4] WHO, *Tobacco: E-cigarettes* [online], 29 stycznia 2020 [dostęp: 2 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-e-cigarettes>.

[5] Centers for Disease Control and Prevention, *Quick Facts on the Risk of E-cigarettes for Kids, Teens and Young Adults* [online], 7 czerwca 2021 [dostęp: 8 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html.

[6] WHO, *Tobacco Fact Sheet* [online], [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/world-no-tobacco-day-2020/wntd-tobacco-fact-sheet.pdf>.

[7] WHO, *Tobacco*, [online], 26 czerwca 2021 [dostęp: 27 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.

KARTA 3 - TYTOŃ PODGRZEWANY

Tytoń podgrzewany (ang. *Heated Tobacco Products* – HTP, albo *Heat not Burn Products*) to jeden z najnowszych wyrobów tytoniowych (np. *IQOS, Ploom, Glo, PAX*). W Polsce jest obecny od 2017 r., dlatego też jego popularność jest nadal niewielka – uważa się, że około 0,4% dorosłej populacji w naszym kraju używa tych produktów [1]. Obecnie nie dysponujemy wystarczającą wiedzą, aby stwierdzić, że wyroby te są mniej szkodliwe od papierosów tradycyjnych. Istnieją natomiast obawy, że chociaż mogą narażać na niższy poziom substancji toksycznych, które obecne są w konwencjonalnych papierosach, w tym samym czasie mogą powodować większe narażenie na inne toksyny. W związku z tym, obecnie bardzo trudno jest określić, jakie skutki zdrowotne będą wiązały się z krótko i długoterminowym używaniem tytoniu podgrzewanego. Pewnym jest już natomiast, że używanie tytoniu podgrzewanego szkodzi naszemu zdrowiu [2].

Najważniejsze fakty:

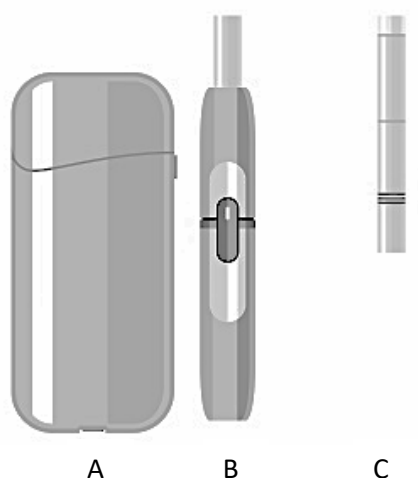
- Używanie jakichkolwiek wyrobów tytoniowych – w tym tytoniu podgrzewanego – jest szkodliwe, szczególnie dla młodzieży, młodych dorosłych i kobiet w ciąży, a także dorosłych, którzy nie używają wyrobów tytoniowych.
- Niezależnie od tego, czy tytoń podgrzewany jest płomieniem czy elektronicznie, zawiera on silnie uzależniającą nikotynę.
- Narażenie na nikotynę może zaszkodzić dojrzewającemu mózgowi, rozwijającemu się do około 25. roku życia, prowadząc m.in. do zaburzeń uwagi, nastroju oraz zwiększając ryzyko uzależnienia od innych substancji.
- Badania naukowe sugerują, że podgrzewane wyroby tytoniowe zawierają wiele takich samych szkodliwych składników, jak zwykłe papierosy, a także inne szkodliwe związki, których nie ma w zwykłych papierosach.

Jak wyglądają i działają urządzenia podgrzewające tytoń?

Podobnie jak w przypadku e-papierosów, urządzenia podgrzewające tytoń mogą przybierać bardzo różne formy i rozmiary, które na przestrzeni krótkiego czasu mogą znacząco się

zmieniać. Niektóre podgrzewane wyroby tytoniowe mają podobny rozmiar i kształt do zwykłych papierosów. Mogą posiadać węglową końcówkę owiniętą włóknami szklanymi, które użytkownik podgrzewa zapalniczką lub zapalką. Inne podgrzewają specjalnie zaprojektowane wkłady lub kapsułki zawierające tytoń (rys. 2). Jeszcze inne działają poprzez podgrzewanie płynów, które wytwarzają parę przechodzącą przez tytoniowy wkład, aby wchłonąć aromat i nikotynę z tytoniu.

Jak może wyglądać urządzenie do podgrzewania tytoniu i jego elementy?



Rys. 2. Przykładowe urządzenie do podgrzewania tytoniu [3]

A – element ładujący baterię; B – urządzenie do podgrzewania tytoniu z baterią; C – wkład tytoniowy

Źródło: Opracowanie własne na podstawie strony https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html#what-are-htp [dostęp 02 czerwca 2021].

Czy tytoń podgrzewany i e-papierosy to ten sam produkt?

Nie. W podgrzewanych wyrobach tytoniowych używane są sprasowane liście tytoniu. Natomiast e-papierosy podgrzewają płyny, które zazwyczaj zawierają nikotynę pochodzącą z tytoniu, a także aromaty i inne składniki chemiczne.

Czy tytoń podgrzewany jest rekomendowaną pomocą w rzucaniu palenia?

Nie. Obecnie nie ma dowodów naukowych, które wskazywałyby, że podgrzewany tytoń może przyczyniać się do rzucenia tradycyjnych papierosów [3].

Źródła:

[1] J. Pinkas, *The Prevalence of Tobacco and E-cigarette Use in Poland: A 2019 Nationwide Cross-Sectional Survey*, „Int. J. Environ. Res. Public Health” 2019, 16, 4820.

[2] WHO, *Heated Tobacco Products. A Brief* [online], [dostęp: 3 czerwca 2021].

Dostępny w internecie:

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/443663/Heated-tobacco-products-brief-eng.pdf.

[3] Centers for Disease Control and Prevention, *Heated Tobacco Products* [online],

16 grudnia 2020 [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie:

https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/heated-tobacco-products/index.html#what-are-htp.

KARTA 4 – CZY POLSKA MŁODZIEŻ CZĘSTO SIĘGA PO WYROBY ZAWIERAJĄCE NIKOTYNĘ?

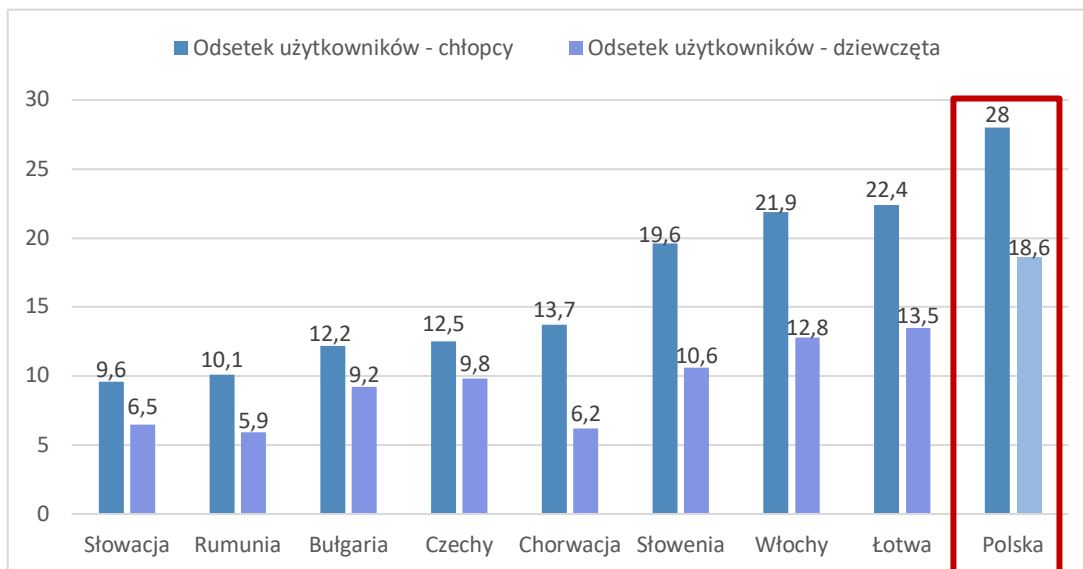
Zgodnie z danymi pochodzącymi z polskich, ale również międzynarodowych badań naukowych, wiemy, że polska młodzież często sięga po wyroby zawierające nikotynę. Co więcej, na przestrzeni ostatnich lat, w szczególności widoczne jest zainteresowanie młodzieży e-papierosami. Według najnowszych badań naukowych [1] polska młodzież częściej używa już e-papierosów niż papierosów tradycyjnych (e-papierosy – 29,5%, papierosy tradycyjne – 26,2%). Ponadto, według autorów tego samego badania, 30% młodzieży, która miała już za sobą jakikolwiek kontakt z wyrobami zawierającymi nikotynę, po raz pierwszy dostarczyła jej do organizmu przy pomocy e-papierosa.

Polska młodzież na tle Europy

Na wykresie 1 i 2 (s. 14) przedstawiono, jaka część młodzieży w wieku 13-15 lat sięga po e-papierosy i papierosy tradycyjne w wybranych krajach Unii Europejskiej, w podziale na chłopców i dziewczęta.

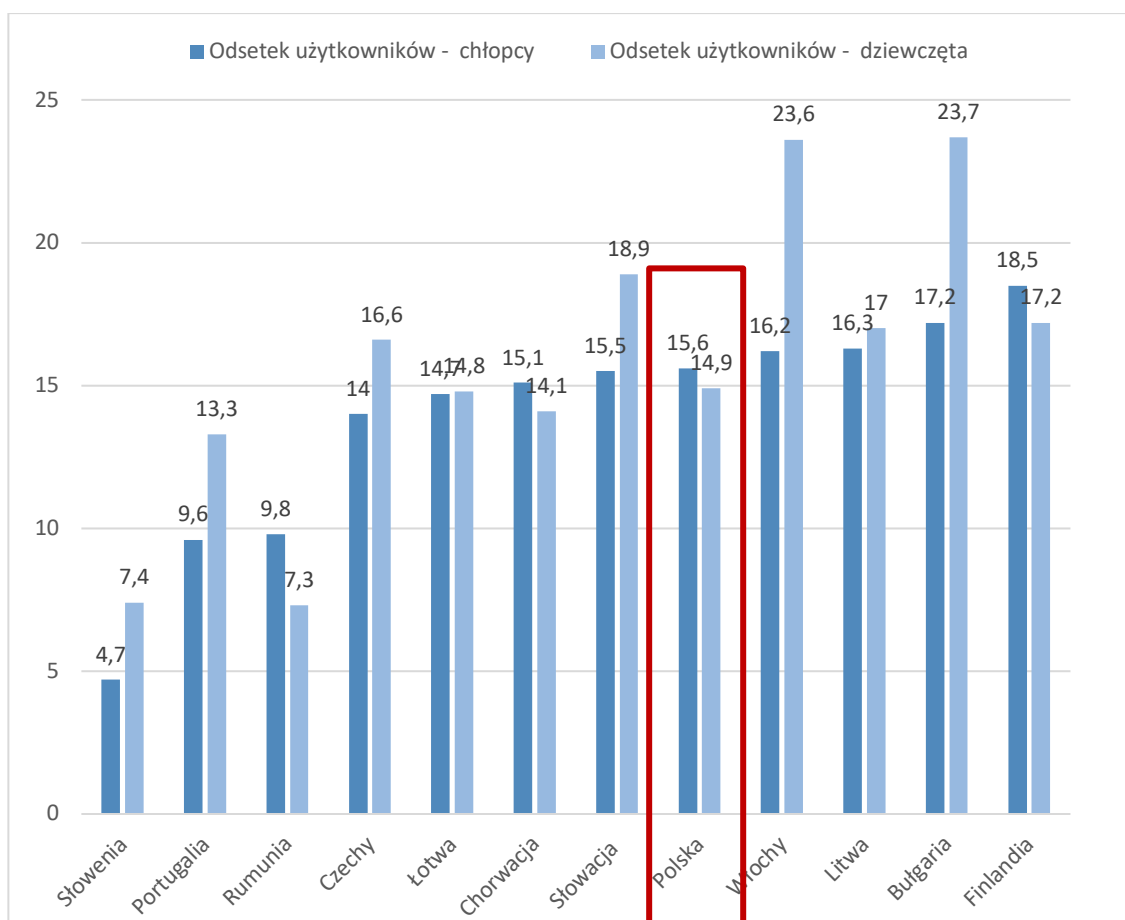
Wykres 1. Używanie e-papierosów wśród młodzieży w wieku 13-15 lat w wybranych krajach Unii Europejskiej

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych badania GYTS z dostępnych lat. [2]



Wykres 2. Palenie papierosów tradycyjnych wśród młodzieży w wieku 13-15 lat w wybranych krajach Unii Europejskiej

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych badania GYTS z dostępnych lat. [2]



W przypadku e-papierosów, aż 28% chłopców i 18,6% dziewcząt sięgało po ten rodzaj wyrobu zawierającego nikotynę, co stawia Polskę w czołówce analizowanych krajów europejskich, jeśli chodzi o częstość użycia papierosów elektronicznych wśród młodzieży. Dla porównania, na Słowacji odsetki te były prawie trzykrotnie niższe w przypadku zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Spoglądając na wykres 2, dotyczący papierosów tradycyjnych, widzimy, że blisko 16% chłopców i 15% dziewcząt sięgało po ten rodzaj wyrobu tytoniowego. Porównując te dane z innymi krajami można stwierdzić, że częstość palenia papierosów wśród polskiej młodzieży jest również stosunkowo wysoka – w szczególności porównując odsetki z krajów takich jak Słowenia czy Rumunia.

Źródła:

[1] B. M. Kazubski, J. Durlik, Ł. Balwicki, D. Kaleta, *Program zwalczania następstw zdrowotnych używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Ankiety badanie młodzieży*, Wrocław 2019.

[2] WHO, *Global Youth Tobacco Survey* [online], [dostęp: 03 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/GYTS>.

KARTA 5 – WPLYW NA ZDROWIE

Używanie jakiegokolwiek wyrobu zawierającego nikotynę może prowadzić do uzależnienia. Dzieje się tak, ponieważ nikotyna może zmieniać sposób, w jaki pracuje mózg, powodując potrzebę ciągłego jej dostarczania i zwiększania dawek. Wyroby zawierające nikotynę, takie jak papierosy, pozwalają na dostarczenie nikotyny do mózgu w ciągu kilku sekund, co znacząco zwiększa ryzyko rozwinięcia uzależnienia i utrudnia późniejsze próby rzucenia palenia. Oprócz nikotyny, niektóre z wyrobów mogą zawierać także inne substancje zwiększające ich uzależniający potencjał. Młode osoby są szczególnie narażone na uzależnienie od nikotyny ze względu na biologiczne uwarunkowania – układ nerwowy, w szczególności mózg, są w stanie rozwoju i dojrzewania. Żaden wyrób zawierający nikotynę nie jest bezpieczny dla zdrowia – w szczególności zdrowia młodzieży [1].

Najważniejsze fakty:

- Tytoń jest główną przyczyną nowotworów, którym można byłoby zapobiec.
- Nikotyna niekorzystnie wpływa m.in. na serce, układ rozrodczy, płuca, nerki. Badania naukowe wskazują także na jej rakotwórczość. Nikotyna przez lata była

wykorzystywana jako pestycyd, czyli środek służący do zwalczania szkodników w uprawach roślin.

- Palenie papierosów prowadzi do chorób i niepełnosprawności oraz szkodzi prawie każdemu narządowi naszego ciała.
- Aby uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych używania wyrobów zawierających nikotynę nie zaczynaj ich używać [2,3].

Konsekwencje zdrowotne – papierosy

Badania naukowe dowodzą, że palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na poważne choroby, takie jak:

- choroby serca – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest 2-4 razy wyższe niż u osób niepalących. Nawet osoby, które palą mniej niż pięć papierosów dziennie, mogą mieć objawy choroby sercowo-naczyniowej. Palenie uszkadza naczynia krwionośne i może prowadzić do ich pogrubienia i jednoczesnego zwężenia. Serce bije szybciej, a ciśnienie krwi rośnie. Mogą również tworzyć się skrzepy.
- udar mózgu – ryzyko wystąpienia 2-4 razy wyższe niż u osób niepalących.
- rak płuc – u mężczyzn – ryzyko zachorowania 25 razy wyższe niż u osób niepalących, u kobiet – 25,7 razy wyższe niż u osób niepalących. Palenie powoduje około 90% (9 na 10) wszystkich zgonów z powodu raka płuc. Obecnie w Polsce na raka płuc umiera więcej kobiet niż na raka piersi [3,4].

Jednak to tylko nieznaczny wycinek całego wachlarza chorób, do których wystąpienia przyczynia się palenie papierosów. Oprócz wyżej wymienionych, osoba paląca jest narażona na wystąpienie m.in. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), ale także ślepoty, głuchoty, zaburzeń płodności (impotencji) czy osteoporozy [5].

Konsekwencje zdrowotne – e-papierosy

Oprócz uzależnienia od nikotyny, wspólnego dla wszystkich wyrobów opierających się na tej substancji, pojawia się coraz więcej dowodów naukowych świadczących o powodowaniu przez e-papierosy poważnych uszkodzeń płuc. EVALI (ang. *E-cigarette or Vaping Associated Lung Injury*) to termin użyty po raz pierwszy przez Centrum Kontroli i Prewencji

Chorób w USA (ang. *Centers for Disease Control and Prevention – CDC*) w stosunku do pojawiających się coraz częściej uszkodzeń płuc wskutek używania papierosów elektronicznych. Na początku 2020 r., w całych Stanach Zjednoczonych odnotowano 2 668 przypadków EVALI. Na dzień 18 lutego 2020 r. potwierdzono 68 przypadków zgonów z tej przyczyny [6].

Konsekwencje zdrowotne – tytoń podgrzewany

Tytoń podgrzewany cały czas stanowi swego rodzaju nowość, dlatego też cały czas przekonujemy się, jakie długofalowe konsekwencje zdrowotne niesie ze sobą jego używanie. Wiadomo, że działanie tego wyrobu jest szkodliwe, w szczególności dla młodzieży. Podobnie jak w przypadku papierosów tradycyjnych i e-papierosów, nikotyna dostarczana z podgrzewanego tytoniu wpływa negatywnie na rozwój układu nerwowego. Dodatkowo wiąże się z ryzykiem występowania wielu chorób. Nie należy traktować tych wyrobów jako bezpiecznych dla zdrowia. Często powtarzane mity na temat podgrzewanego tytoniu mogą powodować odczuwanie pozornego bezpieczeństwa zdrowotnego, jednak używanie tych wyrobów, oprócz poważnych negatywnych konsekwencji zdrowotnych, może prowadzić do uzależnienia i być początkiem korzystania z innych wyrobów zawierających nikotynę.

Źródła:

[1] U.S. Food & Drug Administration (FDA), *Nicotine: The Additive Chemical in Tobacco Products* [online], 28 sierpnia 2020 [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.fda.gov/tobacco-products/health-information/nicotine-addictive-chemical-tobacco-products>.

[2] A. Mishra i in., *Harmful Effects of Nicotine*, „Indian J. Med. Paediatr. Oncol.” 2015, **36(1):24-31**.

[3] Centers for Disease Control and Prevention, *Health Effects of Cigarette Smoking* [online], 10 grudnia 2020 [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/.

[4] Krajowy Rejestr Nowotworów, *strona internetowa* [online], [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: www.onkologia.org.pl.

[5] R. West, *Tobacco Smoking: Health Impact, Prevalence, Correlates and Interventions*, „Psychol. Health” 2017, **32**(8):1018-1036.

[6] Centers for Disease Control and Prevention, *Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-cigarette or Vaping Products* [online], 25 lutego 2020 [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html.

KARTA-6 - WPLYW NA WYGLĄD I ZACHOWANIE

Ze względu na swój skład, wyroby zawierające nikotynę mogą oddziaływać na nasz organizm w sposób natychmiastowy, krótkotrwały, ale także długotrwały, kiedy efekty zauważalne są po miesiącach, a nawet latach ich użytkowania. Wbrew wielu opiniom, niektóre z efektów uwiadcniają się bardzo szybko – są one głównie związane z natychmiastowym przedostaniem się do organizmu nikotyny. Z drugiej strony, ogromna toksyczność substancji znajdujących się w jednym papierosie stosunkowo szybko ujawnia się w ogólnie gorszej kondycji naszego organizmu, mniejszej wydolności, niezdrowo wyglądającej skórze, czy też poprzez nieświeży oddech, żółknące zęby i inne, bardziej poważne problemy zdrowotne, w tym stomatologiczne. W jednym papierosie znajduje się ponad 7 000 związków chemicznych, z czego aż ponad 70 wykazuje silnie rakotwórczy charakter – dlatego wypalając nawet tylko jednego papierosa, niemożliwym jest, aby nie miało to wpływu na zdrowie, a w konsekwencji również na wygląd, nastrój i zachowanie [1].

Najważniejsze fakty:

- Uzależnienie od nikotyny determinuje wiele naszych zachowań. Niejednokrotnie osoba uzależniona podporządkowuje swoje aktywności dnia codziennego do konieczności sięgnięcia po wyrób zawierający nikotynę.
- Używanie wyrobów zawierających nikotynę powoduje występowanie natychmiastowych, ale także długofalowych efektów w organizmie.
- Palenie papierosów wiąże się z szybkim obniżeniem sprawności organizmu, a także pogorszeniem wyglądu (w szczególności skóry).

Wpływ na zachowanie i wygląd

Osoby uzależnione od nikotyny, w momencie braku możliwości dostarczenia jej do organizmu wykazują słabszą zdolność skupienia uwagi, a także osłabione funkcje poznawcze. Sytuacja ulega odwróceniu w przypadku dostarczenia nikotyny do organizmu, co powoduje samoczynne napędzanie się uzależnienia. Jako częsty powód sięgania po papierosa wymieniany jest również stres. Wyniki badań nie sugerują jednak w jednoznaczny sposób, że palenie papierosów obniża stres. U osób uzależnionych, mechanizm ten jest raczej związany z łagodzeniem negatywnych emocji powodowanych brakiem nikotyny – pomiędzy kolejnymi papierosami [2]. Dodatkowo, jednym z najbardziej widocznych na zewnątrz naszego organizmu efektów, powodowanych paleniem papierosów, jest pogarszająca się kondycja skóry. Badania naukowe dowodzą, że skóra osoby w wieku 40 lat, która pali papierosy, przypomina skórę niepalących 70-latków. Uszkodzenia skóry związane z paleniem papierosów są nieodwracalne. Uniknięcie dalszych uszkodzeń możliwe jest jedynie dzięki zaprzestaniu palenia [3].

Natychmiastowy wpływ na zdrowie

Pogarszający się wygląd osób palących związany jest ze zmianami zachodzącymi w organizmie podczas ekspozycji na dym tytoniowy. Pomimo tego, że niekorzystne zmiany zewnętrzne są najbardziej widoczne, wewnątrz ciała palaczy zachodzi również wiele niekorzystnych przemian, których efektem może być szereg poważnych chorób. Palenie papierosów prowadzi m.in. do:

- **zwiększonego stresu oksydacyjnego**

Stres oksydacyjny związany jest występowaniem aktywnych form tlenu, niekorzystnych dla zdrowia organizmu. Palenie papierosów generuje znaczny stres oksydacyjny prowadząc między innymi do uszkodzenia DNA w komórkach. Utrzymujący się stres oksydacyjny, podtrzymywany paleniem, to jeden z czynników przyczyniających się do chorób i zgonów związanych z tym nałogiem.

- **powstania stanu zapalnego w organizmie**

Osoby palące dużo częściej doświadczają przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Przedłużający się w czasie stan zapalny jest silnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, a także inne choroby przewlekłe.

– **zaburzenia funkcji układu odpornościowego**

Palenie papierosów wpływa niekorzystnie zarówno na odporność wrodzoną, jak i tę nabytą. Naraża to osoby palące na dużo większe ryzyko rozwinięcia innych chorób – przewlekłych, ale także tych zakaźnych (w tym COVID-19).

– **zaburzeń metabolicznych**

W porównaniu z osobami niepalącymi, osoby palące mają znacznie wyższy poziom cholesterolu.

– **niekorzystnych symptomów ze strony układu oddechowego**

Osoby, które palą papierosy – nawet w krótkim czasie od rozpoczęcia używania tych wyrobów – bardzo często skarżą się na obecność kaszlu, flegmy, świszczącego oddechu, a także duszności [4].

Źródła:

[1] Polska Liga Walki z Rakiem, *Europejski kodeks walki z rakiem. IV edycja* [online], [dostęp: 2 czerwca 2022]. Dostępny w internecie: <http://www.12sposobownazdrowie.pl>.

[2] S. J. Heishman, *Behavioral and Cognitive Effects of Smoking: Relationship to Nicotine Addiction*, „Nicotine Tob. Res.” 1999, 1 Suppl 2:S143-7; discussion S165-6.

[3] M. Urbańska, G. Nowak, E. Florek, *Wpływ palenia tytoniu na starzenie się skóry*, „Przegl. Lek.” 2012, **69**(10):1111-1114.

[4] Institute of Medicine, *4. The Effects of Tobacco Use on Health [w:] Public Health Implications of Raising the Minimum Age of Legal Access to Tobacco Products*, Washington (DC) 2015. Dostępny w internecie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310413/>.

KARTA 7 - WPLYW NA ŚRODOWISKO

Może wydawać się, że jeśli decydujemy się na używanie wyrobów zawierających nikotynę, podejmujemy decyzję dotyczącą wyłącznie naszego własnego zdrowia. Jednak używając wspomnianych wyrobów, po pierwsze – narażamy osoby z naszego najbliższego otoczenia na bierne wdychanie dymu tytoniowego, aerozoli z e-papierosów lub tytoniu podgrzewanego. Po drugie – używanie wyrobów zawierających nikotynę, wiąże się

ze znacznymi obciążeniami dla środowiska naturalnego. Niedopałki papierosów i inne resztki pochodzące z wyrobów tytoniowych są najczęstszymi zbieranymi odpadami podczas sprzątnania miast i plaż na całym świecie [1].

Najważniejsze fakty:

- Filtr obecny właściwie w każdym papierosie nie jest biodegradowalny (w Stanach Zjednoczonych 99% sprzedawanych papierosów ma filtr).
- Badania naukowe udowadniają, że w niedopałkach znajdują się wszystkie toksyczne substancje obecne w papierosie, które następnie wypłukiwane są przez wodę, szkodząc organizmom takim jak np. ryby.
- Aż 2/3 wszystkich wypalanych papierosów jest wyrzucanych wprost do środowiska (liczone są one w bilionach sztuk).
- Odpadki pochodzące z wyrobów tytoniowych rzadko postrzegane są jako toksyczne.
- Zjadanie niedopałków papierosów przez małe dzieci i zwierzęta jest poważnym zagrożeniem dla ich zdrowia, a nawet życia. Dla małych dzieci dawka wynosząca 1-2 mg nikotyny może być toksyczna i powodować nudności i wymioty oraz bardziej rozległe objawy neurologiczne przy większej dawce [2].

Nikotyna szkodliwa dla ludzi i innych organizmów

Podobnie, jak w przypadku ludzi, nikotyna wpływa negatywnie na inne kręgowce i bezkręgowce. Dlatego też znalazła ona swoje zastosowanie jako silny pestycyd (środek ochrony roślin) od lat 40. XX w. w Stanach Zjednoczonych (obecnie jest to już zakazane). Zarówno w kontekście środowiskowym, jak i zdrowotnym, bardzo istotną informacją jest również fakt, że na przestrzeni lat zawartość nikotyny w papierosach była zwiększana. Oprócz nikotyny w papierosach znajdują się inne substancje, które z łatwością przenikają z niedopałków do środowiska naturalnego. Jest to np. fenol etylowy – środek aromatyzujący, który może być obecny w wyrzuconym filtrze papierosowym w znacznie wyższym stężeniu niż w samym papierosie (ze względu na funkcję filtra).

Cykl życiowy tytoniu

Produkcja wyrobów tytoniowych stanowi znaczące obciążenie dla środowiska naturalnego. Począwszy od przekształcania środowiska naturalnego pod uprawy, używania nawozów, pestycydów, poprzez łańcuch transportu i dystrybucji, a kończąc na wyrzucaniu odpadów związanych z tymi wyrobami wprost do środowiska. Poniższy schemat (rys. 3) w ogólny sposób obrazuje tylko niektóre z etapów „cyklu życia” tytoniu [3].



Rys 3. Ogólny cykl życia tytoniu

Źródło: Opracowanie własne na podstawie [3].

Źródła:

[1] T. E. Novotny, E. Slaughter, *Tobacco Product Waste: An Environmental Approach to Reduce Tobacco Consumption*, „Curr. Environ. Health Rep.” 2014, 1(3):208-216.

[2] T. E. Novotny i in., *Tobacco and Cigarette Butt Consumption in Humans and Animals*, „Tob. Control” 2011, 20 Suppl 1(Suppl_1):i17-i20.

[3] WHO, *Tobacco and its Environmental Impact: An Overview* [online], [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf>

KARTA 8 - PONOSZONE KOSZTY

Czasami, aby podjąć decyzję o zaprzestaniu używania wyrobów nikotynowych wystarczy jeden argument, silna wola lub impuls związany z konkretną sytuacją zdrowotną wśród rodziny lub przyjaciół. Z drugiej strony, niektórzy, aby rozstać się z nałogiem lub go nie rozpoczynać, potrzebują poznać różnorodne argumenty – począwszy od tych zdrowotnych, a na finansowych skończywszy. Być może to właśnie aspekt ekonomiczny będzie tym, który spowoduje, że właśnie Ty nie sięgniesz po papierosa, e-papierosa, czy tytoń podgrzewany.

Najważniejsze fakty:

- Niepodejmowanie, ograniczenie i zaprzestanie używania wyrobów nikotynowych pozwala na znaczne oszczędności.
- Przyjmując uśrednioną cenę paczki papierosów równą 14 zł, osoba, która wypala 20 papierosów dziennie – rzucając – w ciągu roku zaoszczędzi ponad 5 tys. zł, w skali 5 lat - ponad 25 tys. zł, 10 lat – ponad 50 tys. zł. Ponadto, ceny papierosów systematycznie rosną.
- Koszty związane z używaniem wyrobów nikotynowych, to nie tylko te, które dotyczą pieniędzy wydanych bezpośrednio na dany wyrób, ale również, a właściwie przede wszystkim, koszty związane z leczeniem przyszłych chorób, a także niepełnosprawności z nimi związanych.

Jakie pozazdrowotne koszty są związane z paleniem papierosów?

Według niektórych badań naukowych, koszty związane z paleniem papierosów w Stanach Zjednoczonych przekraczają 300 miliardów dolarów rocznie. Co składa się na tę astronomiczną kwotę? Ponad połowa, bo niemal 170 miliardów dolarów, to koszty które w USA

ponoszone są bezpośrednio na leczenie dorosłych osób cierpiących na choroby tytoniozależne. Więcej niż 156 miliardów dolarów to straty związane z utraconą produktywnością (przedwczesna śmierć, poważne choroby) i biernym paleniem. Obniżenie częstości palenia jedynie o 10% wiązałoby się ze spadkiem ww. kosztów aż o około 6,3 mld dolarów rocznie [1].

Szacuje się, że w Polsce koszty związane wyłącznie z leczeniem chorób tytoniozależnych (przewlekła obturacyjna choroba płuc – POChP, choroby serca, astma, udary, wcześniactwo i rak płuca) sięgają rocznie około 892 mln zł rocznie – przy szacunkach minimalnych lub niemal 3 mld zł przy założeniach kosztów maksymalnych. Szacunki te jednak pochodzą sprzed kilku lat i nie uwzględniają innych kosztów, związanych pośrednio z paleniem papierosów (takich jak np. niezdolność do pracy spowodowana chorobą tytoniozależną) [2].

Źródła:

[1] W. Hall, C. Doran, *How Much Can the USA Reduce Health Care Costs by Reducing Smoking?*, „PLoS Med.” 2016, **13**(5):e1002021.

[2] M. Motnyk, M. Chrobot, B. Zemła, *Wybrane konsekwencje ekonomiczne i zdrowotne konsumpcji tytoniu dla budżetu państwa i sektora publicznego*, „Polski Przegl. Nauk o Zdr.” **2**(47) 2016.

KARTA 9 - OBOWIĄZUJĄCE PRAWO

Na przestrzeni ostatnich dekad prawo regulujące sprzedaż, promocję, a także używanie wyrobów zawierających nikotynę w Polsce ulegało licznym zmianom. W połowie lat 90. XX w. Polska była jednym z pionierów wprowadzania przepisów mających na celu ochronę zdrowia obywateli przed skutkami zdrowotnymi palenia papierosów. Jednym z innowacyjnych rozwiązań było uruchomienie w 1996 r. pierwszej w regionie Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, która funkcjonuje nieprzerwanie do dziś. Z czasem, Polska stawała się również sygnatariuszem innych, międzynarodowych regulacji, które zobowiązywały do wprowadzania szeregu przepisów mających na celu ochronę zdrowia również przed nowymi wyrobami nikotynowymi, takimi jak e-papierosy czy tytoń podgrzewany.

Najważniejsze fakty:

- Naukowo udowodniono, że wprowadzanie odpowiednich przepisów prawnych może w znaczący sposób ograniczać częstość używania wyrobów zawierających nikotynę.
- Najbardziej skutecznym rozwiązaniem prawnym w tym kontekście jest podnoszenie opodatkowania wyrobów nikotynowych, a także ich cen. Inne rozwiązanie wykazujące wysoką skuteczność to także m.in. zakaz reklamy wyrobów zawierających nikotynę [1].
- Istnieją także inne, skuteczne rozwiązania prawne, które pozwalają na ograniczenie użycia wyrobów zawierających nikotynę. Jest to np. zakaz sprzedaży papierosów mentolowych (wprowadzony w Polsce w maju 2020 r.) oraz papierosów slim (zakaz nie jest jeszcze wprowadzony), które mogą być szczególnie atrakcyjne dla młodych osób lub kobiet.

Jakie przepisy obowiązują w Polsce?

Obowiązujące w Polsce przepisy dotyczące używania wyrobów zawierających nikotynę dotyczą m.in.:

- zakazu palenia papierosów i używania innych wyrobów nikotynowych w miejscach publicznych – przepis ten dotyczy miejsc takich jak m.in.: ośrodki opieki zdrowotnej, szkoły, obiekty kulturalno-rozrywkowe, lokale gastronomiczne, środki publicznego transportu, przystanki komunikacji publicznej itd.
- zakazu sprzedaży wyrobów tytoniowych i papierosów elektronicznych osobom poniżej 18. roku życia.
- zakazu reklamy – od 1999 r. w Polsce obowiązuje zakaz reklamy wyrobów nikotynowych, jednakże nadal dopuszczalna jest ich ekspozycja w punktach sprzedaży, co przez niektórych postrzegane jest także jako forma reklamy.
- ostrzeżenia obrazkowe na papierosach – w Polsce od 2017 r. na paczkach papierosów, oprócz ostrzeżeń tekstowych dotyczących szkodliwości palenia, zamieszczane są również ostrzeżenia obrazkowe, ukazujące niejednokrotnie bardzo ciężkie powikłania zdrowotne wywołane paleniem papierosów.

Jakie regulacje prawne obowiązujące w innych krajach są skuteczne?

Przepisy dotyczące ograniczania sprzedaży czy promocji wyrobów zawierających nikotynę mogą różnić się znacząco w zależności od regionu. Poniżej przedstawiono wybrane rozwiązania, które mogą mieć największe znaczenie w przypadku osób młodych:

- wyższe ceny wyrobów zawierających nikotynę – w wielu krajach europejskich ceny papierosów są znacznie wyższe niż w Polsce. Wysoka cena stanowi jeden z najważniejszych elementów ograniczających sięganie po wyroby nikotynowe, w szczególności przez osoby młode.
- podwyższenie granicy wieku sprzedaży wyrobów nikotynowych do 21. roku życia – przepis pozwala na ochronę i maksymalne opóźnienie momentu rozpoczęcia używania wyrobów tytoniowych, co pozwala zminimalizować ryzyko uzależnienia, a także stwarza możliwość dłuższej ochrony rozwijającego się układu nerwowego młodej osoby przed toksycznym działaniem nikotyny.
- *plain packaging* – to określenie opisujące wygląd paczki papierosów, która charakteryzuje się ujednoliconym opakowaniem (rys. 4, s. 27) – nie ma na nim logo producenta, charakterystycznych dla niego kolorów, ani też innych elementów rozpoznawczych danej marki. Nie ma również żadnych informacji promocyjnych. Na jednolitym kolorystycznie opakowaniu może widnieć jedynie nazwa marki/produktu pisana standardową czcionką i kolorem. Oprócz tego, na takim opakowaniu znajdują się słowne, jak i obrazkowe ostrzeżenia zdrowotne. Rozwiązanie funkcjonuje już w krajach takich jak np.: Belgia, Francja, Węgry, Irlandia, Holandia, Rumunia i Słowenia [1]. Pierwszym krajem na świecie, który w 2012 r. wprowadził *plain packaging* była Australia.



Rys. 4. Poglądowe zdjęcia opakowań papierosów z zastosowaniem *plain packagingu*

Źródło: Strona *Campaign for Tobacco-free Kids* [online], [dostęp: 4 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.tobaccofreekids.org/what-we-do/global/plain-packaging>.

Źródła:

[1] M. Stokłosa, K. Pogorzelski, Ł. Balwicki, *Tools to Reduce Tobacco Use Among Young People in Poland: Addressing Affordability and Accessibility of Tobacco Products Through Taxation and other Measures*, Oslo 2021.

[2] WHO, *Plain packaging* [online], 31 maja 2016 [dostęp: 4 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/publications/key-policy-documents/who-framework-convention-on-tobacco-control-who-fctc/key-areas-of-tobacco-control-policy/plain-packaging>

KARTA 10 - ZABIEGI MARKETINGOWE

W Polsce obowiązuje zakaz reklamy i promocji wyrobów zawierających nikotynę. Celem takiego rozwiązania jest maksymalne ograniczenie komunikatów, które w jakikolwiek sposób zachęcałyby do używania wspomnianych produktów. Zakaz ten ma szczególne znaczenie w kontekście młodzieży. Badania naukowe potwierdzają, że jednym ze skuteczniejszych narzędzi wpływających na ograniczenie rozpoczęcia palenia papierosów, używania e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego w najmłodszych grupach wiekowych, jest właśnie ich zakaz reklamy i promocji [1]. Pomimo tego faktu, jak pokazują badania, polska młodzież deklaruje, że jest adresatem działań promocyjnych dotyczących

wyrobów zawierających nikotynę. W badaniu przeprowadzonym w Polsce w grupie blisko 17 tys. nastolatków na przełomie 2019 i 2020 r., aż 24,8% zadeklarowało, że w ciągu ostatnich 30 dni do momentu badania spotkało się z reklamą tradycyjnych papierosów, 18,5% – e-papierosów, a 14,1% z reklamą tytoniu podgrzewanego [2].

Najważniejsze fakty:

- W Polsce promocja i reklama wyrobów zawierających nikotynę jest niezgodna z prawem.
- Strategie marketingowe promujące wyroby zawierające nikotynę mają w dużej mierze za zadanie przyciągnąć nowych użytkowników.
- W ponad 120 krajach co najmniej 1 na 10 osób w wieku 13-15 lat zgłosiła, że posiada przedmiot z logo firmy tytoniowej.
- W ponad 50 krajach co najmniej 10% osób w wieku 13-15 lat przyznało, że kiedykolwiek otrzymało od przedstawiciela firmy tytoniowej darmowego papierosa.

Jakie praktyki stosowane są w celu przyciągnięcia nowych użytkowników?

- **Promowanie e-papierosów jako produkty „o zmniejszonym ryzyku zdrowotnym”, „wolne od dymu tytoniowego”, „akceptowalne społecznie”.**

Przedstawianie e-papierosów w takim świetle może zachęcać do sięgnięcia po ten wyrób, stwarzając fałszywe poczucie bezpieczeństwa zdrowotnego. Wykorzystywany jest fakt, że długoterminowe skutki zdrowotne e-papierosów nie zostały ustalone, a w wielu krajach obszar prawa związany z e-papierosami nie został nadal uregulowany, co pozostawia furtkę do ich promowania.

Dodatkowo, niektórzy producenci celowo łączą informacje na temat e-papierosów i tytoniu podgrzewanego, aby utrudnić ich rozróżnienie. Takie techniki, w połączeniu z marketingiem, są wyjątkowo skuteczne wśród dzieci i młodzieży prowadząc do podtrzymywania uzależnienia.

- **Reklama w mediach społecznościowych**

Obecnie ze względu na łatwość dostępu do Internetu i mediów społecznościowych, stały się one doskonałym kanałem promocji. W tym celu wykorzystywane są również

różnego rodzaju aplikacje czy gry. Mieszkańcy krajów, które nie przyjęły wyraźnego zakazu odnośnie reklamy wyrobów nikotynowych z zagranicy (reklama transgraniczna), mogą być narażeni w mediach cyfrowych i społecznościowych na tego typu komunikaty. Ponad 100 hashtagów związanych z firmami tytoniowymi zostało wyświetlonych więcej niż 25 miliardów razy na całym świecie w latach 2007-2016.

– **Atrakcyjna ekspozycja wyrobów nikotynowych w punktach sprzedaży**

Nowoczesne, atrakcyjne powierzchnie handlowe z szeroką gamą produktów, które przemawiają do młodzieży, są obecnie powszechnie wykorzystywane do wprowadzania na rynek nowych wyrobów nikotynowych.

– **Materiały promocyjne i produkty na wysokości oczu dzieci**

W wielu krajach, w punktach sprzedaży, wyroby nikotynowe można znaleźć na wysokości oczu dzieci oraz w pobliżu sklepów sprzedających zabawki, gadżety elektroniczne, słodczyce, przekąski czy napoje gazowane.

– **Smaki i zapachy atrakcyjne dla młodzieży**

Stosowanie słodkich i owocowych smaków i zapachów w wyrobach nikotynowych zwiększa ich atrakcyjność, a także ułatwia rozpoczęcie ich używania, maskując nieprzyjemny smak. Do tej pory zidentyfikowano ponad 15 000 dostępnych smaków e-papierosów, w tym smaki, które okazały się wyjątkowo atrakcyjne dla młodzieży, takie jak np. wata cukrowa i żelki. Przyjemne smaki mogą powodować również postrzeganie opisanych produktów jako mniej szkodliwe.

– **Elegancki i nowoczesny wygląd**

Nowe produkty nikotynowe promowane są w szczególności jako nowoczesne, zaawansowane technologicznie i ekskluzywne. Ukazywane są tym samym jako atrakcyjne i nieszkodliwe.

– **Lokowanie produktów w telewizji i kinie (ang. *product placement*)**

Dzieci i młodzież, które oglądają filmy i programy telewizyjne przedstawiające wizerunek osób używających wyrobów nikotynowych, są bardziej narażone na rozpoczęcie ich używania [3].

Źródła:

[1] M. Stokłosa, K. Pogorzelszyk, Ł. Balwicki, *Tools to Reduce Tobacco Use Among Young People in Poland: Addressing Affordability and Accessibility of Tobacco Products Through Taxation and other Measures*, Oslo 2021.

[2] B. M. Kazubski, J. Durlik, Ł. Balwicki, D. Kaleta, *Program zwalczania następstw zdrowotnych używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Ankietowe badanie młodzieży*, Wrocław 2019.

[3] WHO, *Tobacco: Industry Tactics to Attract Younger Generations* [online], 25 marca 2020 [dostęp: 3 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-industry-tactics-to-attract-younger-generations>.

KARTA 11 - GDZIE SZUKAĆ SPRAWDZONYCH INFORMACJI?

W dzisiejszym świecie, w dobie Internetu, dysponujemy właściwie nieograniczonym dostępem do informacji. Dzięki temu, o każdej porze dnia i nocy możemy sprawdzić nurtujące nas fakty. Z drugiej jednak strony, mnogość informacji może stwarzać problem w identyfikacji tych, które są najbardziej aktualne, odpowiednie, a przede wszystkim rzetelne. W przypadku informacji dotyczących naszego zdrowia, czy ogólnie mówiąc zagadnień medycznych, należy opierać się o „medycynę opartą na dowodach” (ang. *Evidence Based Medicine* – EBM). Co to oznacza? Informacje, na podstawie których wyciągane są wnioski, przygotowywane strategie, rekomendacje itp. powinny pochodzić z rzetelnych źródeł (badań) naukowych. W przypadku wyrobów zawierających nikotynę w przestrzeni publicznej funkcjonuje wiele nieprawdziwych informacji. Dzięki sprawdzonym źródłom wiedzy możesz przeciwstawić się dezinformacji zdrowotnej.

Najważniejsze informacje:

- Weryfikuj informacje zdrowotne.
- Zwracaj szczególną uwagę na pozytywne komunikaty pojawiające się wokół tematyki wyrobów nikotynowych.
- Nie powielaj niesprawdzonych informacji i szkodliwych mitów na temat palenia papierosów, używania e-papierosów lub tytoniu podgrzewanego.

Sprawdzone źródła informacji

I. ANGLOJĘZYCZNE:

- **Baza PubMed** – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

To jedna z największych i najbardziej popularnych baz, przy pomocy której można odnaleźć wyniki badań dotyczących np. wyrobów nikotynowych. Strona prowadzona jest w języku angielskim. Na stronie głównej znajduje się wyszukiwarka, gdzie należy wpisać żadaną frazę. Jeśli chcemy wpisać kilka wyrazów, pomiędzy nimi należy umieścić słowo „and”. Dostępny na stronie przewodnik *PubMed User Guide* w prosty sposób opisuje, jak można korzystać ze strony.

- **Światowa Organizacja Zdrowia** (ang. *World Health Organization*) – <https://www.who.int/>.

Strona internetowa WHO to kopalnia wiedzy na temat wpływu wyrobów nikotynowych na zdrowie. Na stronie głównej, w zakładce „tematy zdrowotne” (ang. *health topics*) można odszukać wiele opracowań i danych dotyczących tytoniu, e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego.

- **Centrum Kontroli i Prewencji Chorób** (ang. *Centers for Disease Control and Prevention – CDC*) – <https://www.cdc.gov/>.

Na stronie internetowej CDC wpisując hasła dotyczące wyrobów zawierających nikotynę można odszukać wiele interesujących i sprawdzonych informacji. Jednak w przypadku CDC, dane odnoszą się często bezpośrednio wyłącznie do populacji USA.

II. POLSKOJĘZYCZNE:

- **Narodowy Instytut Onkologii** – strona Poradni Pomocy Palącym – <http://jakrzucicpalenie.pl>.

Na stronie można znaleźć szeroki zakres materiałów opartych o dowody naukowe, podejmujących tematykę wyrobów nikotynowych. Poprzez formularz dostępny na stronie można również zadać pytanie specjalistom. Istnieje także możliwość kontaktu telefonicznego pod nr 801-108-108 lub 22 211 80 15.

- **Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny** – <https://www.pzh.gov.pl>.

NIZP-PZH na swojej stronie zamieszcza raporty, a także wyniki badań dotyczących m.in. częstości korzystania z wyrobów nikotynowych (Badanie PolNicoYouth), które dostępne są do pobrania w zakładce „Baza wiedzy”.

- **Narodowy Fundusz Zdrowia – Projekt Akademia NFZ** – <https://akademia.nfz.gov.pl/>.

Na stronach Akademii NFZ zamieszczono wiele materiałów dotyczących ogólnie pojętej profilaktyki zdrowotnej, a także bardziej szczegółowe informacje dotyczące najważniejszych czynników ryzyka chorób – w tym używania wyrobów zawierających nikotynę.

- **Ministerstwo Zdrowia** – strona kampanii „Planuję długie życie” – <https://planujedlugiezycie.pl>.

Kampania dotyczy zmniejszania ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe. Jednym z najsilniejszych czynników przyczyniających się do zachorowania na nowotwory jest palenie papierosów. W związku z tym, na stronie można znaleźć wiele informacji na temat ryzyka zdrowotnego związanego z tytoniem. W ramach Kampanii przygotowano wiele opracowanych przez ekspertów materiałów, artykułów, czy nawet zabaw, animacji i filmów dla najmłodszych.

- **Europejski kodeks walki z rakiem** – <http://www.12sposobownazdrowie.pl>.

Europejski kodeks walki z rakiem to 12 zaleceń, dzięki którym możemy w prosty sposób obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Wszystkie rekomendacje, podobnie jak w przypadku wcześniej wymienionych źródeł, oparte są o sprawdzone i rzetelne dane naukowe. Kodeks bardzo dużą uwagę zwraca na zagrożenia zdrowotne związane z paleniem papierosów i biernym narażeniem na dym tytoniowy.

KARTA 12 - NAJLEPSZA METODA – NIE ZACZYNAĆ

Internet pełen jest porad, a także niejednokrotnie wątpliwych, a nawet niebezpiecznych sposobów na rzucenie palenia, jednak w niewielu przypadkach eksponowana jest informacja, że najskuteczniejszą metodą na uniknięcie poważnych

skutków zdrowotnych związanych z wyrobami nikotynowymi jest po prostu nie rozpoczynanie ich używania. Dlatego tak istotnym jest, aby wartość takiej postawy zdrowotnej była doceniana i promowana. Moda na niepalenie czy nieużywanie e-papierosów i tytoniu podgrzewanego jest tym bardziej trudna w obliczu lokowania wyrobów nikotynowych w serialach czy teledyskach, które stawiają je w pozytywnym świetle. Jednak to przede wszystkim od Ciebie, a następnie od Twoich znajomych, przyjaciół czy najbliższych zależy, jak używanie wyrobów nikotynowych jest postrzegane. Tworzenie lokalnych społeczności wolnych od wyrobów nikotynowych to dobry sposób, aby wspierać osoby, które chcą rozstać się z nałogiem, a także zapobiegać rozpoczęciu korzystania z wyrobów nikotynowych.

Najważniejsze fakty:

- Wspieraj inicjatywy dotyczące najbliższego otoczenia wolnego od dymu tytoniowego.
- Dziel się sprawdzoną wiedzą dotyczącą wpływu wyrobów nikotynowych na różne aspekty życia, w tym na zdrowie.
- Bądź ambasadorem zdrowia promującym zdrowy styl życia, a także demaskującym mechanizmy sprzyjające rozpoczęciu korzystania z wyrobów tytoniowych przez młodzież i dorosłych (np. te dotyczące marketingu).
- Rzucenie palenia w każdym wieku przynosi pozytywne efekty zdrowotne, jednak powrót organizmu do stanu sprzed rozpoczęcia nałogu wymaga czasu i nie zawsze jest możliwy w 100% – nie używaj żadnego z wyrobów nikotynowych [1].

Kto jest narażony na uzależnienie?

Każda osoba, która rozpocznie używanie wyrobów zawierających nikotynę. Badania naukowe udowadniają, że większość osób, które uzależniły się od papierosów, sięgnęły po pierwszego papierosa w wieku nastoletnim. Istnieje zależność, która wskazuje, że wcześniejsze rozpoczęcie palenia łączy się z większym ryzykiem uzależnienia.

Jak silnie uzależnia nikotyna?

Według danych przedstawionych przez American Cancer Society, w Stanach Zjednoczonych dwóch na trzech palaczy deklaruje, że chce rzucić palenie. Około połowa

z nich podejmuje próby rzucenia każdego roku, jednak bardzo niewielu się to udaje. Jednym z powodów jest powstanie biologicznego uzależnienia od nikotyny, ale także silnej zależności psychologicznej związanej z paleniem papierosów. Niektóre osoby, paląc papierosy radzą sobie z emocjami czy sytuacjami społecznymi – nikotyna wpływa na ich nastrój i emocje. Dodatkowo, palenie papierosów może być kojarzone z pozytywnymi sytuacjami, np. wyjściem towarzyskim. W takim przypadku rzucenie palenia może być zdecydowanie trudniejsze.

Nikotyna jak narkotyk?

Rzucenie palenia może okazać się nawet trudniejsze od zaprzestania używania kokainy czy opiatów (heroina). Wyniki przeglądu 28 badań naukowych opisujących próby zaprzestania używania różnych substancji psychoaktywnych pokazały, że około 40% uzależnionych osób było w stanie przestać brać opiaty, 18% – zaprzestało pić alkohol, natomiast jedynie 8% badanych było w stanie rzucić palenie.

Dlaczego tak ciężko rzucić palenie?

Zaprzestanie, ale także ograniczenie palenia wiąże się z wystąpieniem objawów odstawiennych, zarówno od strony biologicznej, jak i psychologicznej. Z jednej strony organizm zostaje pozbawiony kolejnych dawek nikotyny, z drugiej zaś osoba chcąca rzucić palenie musi porzucić nawyk. Objawy odstawienne mogą występować do kilku tygodni od momentu zaprzestania lub ograniczenia palenia, osiągając krytyczny moment w około 2-3 dobie. Odstawienie nikotyny nie jest niebezpieczne dla zdrowia, jednak objawy odstawienne mogą powodować wysoki dyskomfort u osoby rzucającej palenie – mogą wystąpić m.in. objawy takie jak:

- zawroty głowy;
- frustracja, złość, zniecierpliwienie;
- drażliwość;
- kłopoty ze snem;
- problemy z koncentracją;
- niepokój;

- zmęczenie;
- wzmożony głód i przybieranie na wadze;
- zaparcia;
- kaszel;
- ból gardła;
- ucisk w klatce piersiowej;
- depresja [2].

Źródła:

[1] US Department of Health and Human Services, *Chapter 4, The Health Benefits of Smoking Cessation* [w:] *Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General*, Washington (DC) 2020. Dostępny w internecie:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555590/>.

[2] American Cancer Society, *Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop* [online], 12 listopada 2020 [dostęp: 4 czerwca 2021]. Dostępny w internecie:
<https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/why-people-start-using-tobacco.html>.

KARTA 13 - A JEŚLI JUŻ ZACZAŁEM...

Nigdy nie jest za późno, aby podjąć próbę rzucenia papierosów, e-papierosów, tytoniu podgrzewanego czy innych wyrobów zawierających nikotynę. Jeśli jesteś już użytkownikiem któregoś z nich, zastanów się, jakie były powody, dla których po nie sięgnąłeś. Przeanalizuj, jakie koszty będziesz musiał ponieść, jeśli nie zdecydujesz się na zaprzestanie używania wyrobów nikotynowych – zarówno te zdrowotne, jak i związane z Twoim budżetem. Pamiętaj, że używanie wyrobów nikotynowych jest szczególnie groźne dla dzieci i młodzieży – może wiązać się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi obecnie, a także w przyszłości.

Najważniejsze fakty:

- Zidentyfikuj powód lub powody, dla których rozpocząłeś używanie wyrobów nikotynowych.
- Zastanów się, co i/lub kto mógłby okazać się pomocny w procesie zaprzestania używania wyrobów nikotynowych (np. sport, hobby, grupa rówieśników, rodzina).
- Jeśli nie wiesz co zrobić, zgłoś się po profesjonalną pomoc do Telefonicznej Poradni Pomocy Pałacym.

Dlaczego to robię?

Bardzo istotną kwestią w procesie rzucania palenia, e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego jest uświadomienie sobie, dlaczego sięgam po dany wyrób i w jakich sytuacjach się to dzieje. Poniżej przedstawiono listę czynników, która może być pomocna w ustaleniu tych przyczyn. Być może nie znajdziesz powodu, który zadziałał akurat w Twoim przypadku, jednak na pewno przedstawiona lista pozwoli zidentyfikować obszar, którego dotyczy.

1. Czynniki związane z otoczeniem:

- a. przedstawianie w mass mediach wyrobów nikotynowych w sposób pozytywny – zwiększona ochota wypróbowania;
- b. rówieśnicy, najbliższe grono znajomych używają wyrobów nikotynowych – chęć przynależności do grupy, obawa wykluczenia;
- c. używanie wyrobów nikotynowych w domu przez członków rodziny – wzory wyniesione z domu.

2. Czynniki biologiczne:

- a. młodzi ludzie znacznie szybciej uzależniają się od nikotyny, dlatego niewinne początki, sporadyczne używanie, może szybko przerodzić się w silne uzależnienie;

3. Czynniki psychologiczne:

- a. lęk, zdenerwowanie, stres – zdarza się, że to właśnie te czynniki są powodem sięgania po wyroby nikotynowe.

4. Osobiste przekonania na temat wyrobów nikotynowych:
 - a. lepsze radzenie sobie z trudnościami życia codziennego (w tym ze stresem);
 - b. chęć utraty wagi.
5. Inne czynniki, które mogły wpłynąć na Twoją decyzję:
 - a. brak umiejętności powiedzenia „nie”;
 - b. brak wsparcia najbliższego otoczenia;
 - c. łatwość dostępu wyrobów zawierających nikotynę – także cenowa;
 - d. problemy w szkole;
 - e. niska samoocena;
 - f. reklama i promocja wyrobów nikotynowych.

Gdzie zgłosić się po pomoc?

Jeśli używasz wyrobów zawierających nikotynę porozmawiaj o tym z najbliższymi, nauczycielem czy pedagogiem szkolnym. Jeśli nie chcesz bądź nie możesz rozmawiać na ten temat w swoim najbliższym otoczeniu, skorzystaj z bezpłatnej pomocy Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, gdzie możesz pozostać anonimowym. Poradnia działa przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie i zatrudnia ekspertów wyspecjalizowanych w tematyce wyrobów nikotynowych. Podczas rozmowy uzyskasz odpowiedzi na wszystkie nurtujące Cię pytania.

Kiedy i jak można skontaktować się z Poradnią?

Z Poradnią możesz skontaktować się na dwa sposoby:

1. Przez formularz kontaktowy na stronie <http://jakrzucicpalenie.pl>.
2. Telefonicznie pod nr telefonu 801 108 108 lub 22 211 80 15 od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-19.00 oraz w soboty w godz. 9.00-15.00.

KARTA 14 - NAJCZĘSTSZE MITY DOTYCZĄCE WYROBÓW ZAWIERAJĄCYCH NIKOTYNĘ

Wokół palenia papierosów, ale także używania innych wyrobów zawierających nikotynę narosło bardzo wiele mitów i nieporozumień, które od wielu lat funkcjonują w przestrzeni publicznej, przyczyniając się niejednokrotnie do zniechęcenia w podejmowaniu prób rzucenia. Część z mitów związana jest z brakiem zrozumienia mechanizmów uzależnienia, czy też nieposiadaniem wiedzy na temat funkcjonowania i biologii ludzkiego ciała, a także na temat poważnych konsekwencji zdrowotnych związanych z użyciem wyrobów zawierających nikotynę. Inne mogą być związane wprost lub pośrednio z marketingiem i promocją papierosów, e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego.

Poniżej przedstawiono wybrane mity dotyczące używania wyrobów zawierających nikotynę, które często pojawiają się w szczególności wśród ludzi młodych. **Pamiętaj, aby ich nie powielać.** Niniejsza karta informacyjna ma na celu obalenie przedstawionych mitów i skonfrontowanie ich z rzetelną i sprawdzoną wiedzą.

1. **Palenie papierosów to wybór.**

Na początku – kiedy dana osoba nie jest uzależniona od nikotyny i po raz pierwszy sięga np. po papierosa – rzeczywiście można mówić o wyborze. Później nie jest to wybór, a uzależnienie. Nikotyna powoduje, że palenie papierosów, czy używanie innych wyrobów zawierających tę substancję staje się przymusem.

2. **Dzięki filtrom papierosy są bezpieczniejsze dla zdrowia.**

Filtry w papierosie nie chronią Cię – zostały one stworzone, aby cząsteczki dymu były mniejsze, dzięki czemu nikotyna łatwiej wnika do organizmu i zwiększa uzależnienie.

3. **Papierosy typu slim, light i mentolowe są mniej szkodliwe.**

To nieprawda – papierosy te są tak samo szkodliwe jak każde inne. To często zabiegi marketingowe, dotyczące wyglądu, smaku czy zapachu tego rodzaju papierosów, wprowadzają w błąd, sugerując ich mniejszą szkodliwość zdrowotną.

4. **E-papierosy i tytoń podgrzewany są nieszkodliwe w porównaniu z papierosami.**

Nie! Wyroby te są również szkodliwe dla naszego zdrowia. Bardzo niewiele wiemy obecnie na temat długofalowych skutków zdrowotnych ich używania, które ujawnią

się dopiero po latach. Z taką samą sytuacją mieliśmy do czynienia w przypadku papierosów tradycyjnych, kiedy dopiero po latach przekonaliśmy się, jak ogromne spustoszenie w organizmie wiąże się z ich używaniem.

5. Okazjonalne palenie jest niegroźne.

Każdy wypalony papieros ma negatywny wpływ na zdrowie – skutki zdrowotne nie dotyczą wyłącznie osób, które palą duże ilości papierosów latami. Już jeden papieros uszkadza płuca, naczynia krwionośne i komórki w całym organizmie. Palenie nawet kilku papierosów tygodniowo może doprowadzić do ataku serca.

6. Jest za późno, żeby rzucić.

Nigdy nie jest za późno, aby przestać używać wyrobów zawierających nikotynę. W każdym wieku rzucenie przynosi konkretne korzyści zdrowotne – im szybciej zdecydujesz się na ten krok, tym lepiej dla Twojego zdrowia. Po około 20 minutach od ostatniego papierosa organizm zaczyna powracać do równowagi. Po 2-5 latach od rzucenia ryzyko wystąpienia udaru mózgu spada do poziomu takiego, jak u osób niepalących. Po około 10 latach, ryzyko wystąpienia raka płuca spada o połowę.

7. Narażenie na dym tytoniowy może być nieprzyjemne, ale jest nieszkodliwe.

To nieprawda. Bierne palenie, czyli wdychanie dymu tytoniowego lub aerozoli z e-papierosów czy tytoniu podgrzewanego jest szkodliwe. W Polsce każdego roku z powodu biernego palenia (dym papierosowy) umiera kilka tysięcy osób, które nigdy w życiu same nie paliły.

8. Używanie wyrobów nikotynowych sprawia przyjemność.

Nie! Uczucie przyjemności związane jest z dostarczaniem nikotyny do uzależnionego od niej organizmu.

9. Palenie papierosów sprzyja odchudzaniu.

To nieprawda. Wiele osób, które podejmują próby rzucenia palenia stara się zniwelować głód nikotynowy częściej sięgając po jedzenie, co powoduje, że ich masa ciała rośnie. Stąd przekonanie, że papierosy ułatwiają odchudzanie.

10. Palenie po jedzeniu jest mniej szkodliwe.

Nie. Nie ma znaczenia o jakiej porze dnia czy nocy palisz – używanie wyrobów zawierających nikotynę jest tak samo szkodliwe. Również czas posiłku nie ma tutaj znaczenia.

Źródła:

[1] Centers for Disease Control and Prevention, *Tobacco. Is What You Know About Smoking Wrong?* [online], [dostęp: 5 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/myths/pdfs/myths.pdf.

[2] Narodowy Fundusz Zdrowia, *Rzuć palenie! Mity na temat palenia* [online], [dostęp: 5 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2018/11/palenie.pdf>.

KARTA 15 - PRZYSZŁOŚĆ WYROBÓW NIKOTYNOWYCH

Na naszych oczach rynek wyrobów zawierających nikotynę ulega ogromnym przemianom. Na przestrzeni ostatnich lat, obok tradycyjnych wyrobów tytoniowych, pojawiły się również inne produkty – głównie e-papierosy i tytoń podgrzewany. Zmiany podyktowane są z jednej strony chęcią poszukiwania przez przemysł tytoniowy nowych konsumentów, a z drugiej reakcją na zapowiedzi decydentów i przywódców państw odnoszących się do przyszłości – a właściwie jej braku - dla papierosów. Można spodziewać się, że wraz z rozwojem kolejnych ograniczeń związanych z promocją czy sprzedażą najnowszych wyrobów oferowanych przez koncerny tytoniowe, będą pojawiały się kolejne, nowsze, przedstawiane jako jeszcze bardziej nowoczesne i zaawansowane od poprzednich, aby utrzymać obecnych i przyciągnąć nowych użytkowników.

Najważniejsze fakty:

- Działania koncernów tytoniowych i działania na rzecz ochrony zdrowia przed skutkami używania wyrobów nikotynowych to swego rodzaju wyścig zbrojeń – każde działanie jednej strony przynosi odpowiedź drugiej. Niestety, prawo nie zawsze nadąża z reakcją na szybko zmieniający się rynek wyrobów nikotynowych, dlatego tak istotna jest świadomość dotycząca ryzyka związanego z ich korzystaniem.

- Niektóre z państw przyjęły konkretną datę, do kiedy zamierzają zupełnie zaprzestać sprzedaży papierosów – jest to tzw. *tobacco endgame* (w wolnym tłumaczeniu – etap końcowy/koniec tytoniu). Jednym z takich państw jest Finlandia. W 2010 r. stała się ona pierwszym krajem na świecie, który uchwalił prawo regulujące zakończenie sprzedaży papierosów w całym kraju do 2030 r. Taka sama data została wyznaczona także m.in. w Australii [1].

Europa

Na początku 2021 r., państwa Unii Europejskiej przyjęły dokument o nazwie Europejski plan walki z rakiem (ang. *Europe's Beating Cancer Plan*), którego jednym z ważniejszych założeń jest ograniczenie konsumpcji wyrobów tytoniowych. Plan zakłada stworzenie tzw. *Tobacco-free Generation* (w wolnym tłumaczeniu – pokolenia wolnego od tytoniu), gdzie do 2040 r. mniej niż 5% całej populacji UE będzie używało tytoniu (w porównaniu do obecnych 25%).

Polska

W Polsce także powstał strategiczny dokument, który w swoich założeniach przyjmuje krajowe ograniczenie konsumpcji wyrobów nikotynowych. Narodowa Strategia Onkologiczna została uruchomiona w lutym 2020 r. i zakłada m.in., że do końca 2030 r. zostanie zwiększony odsetek młodzieży, która nie używa wyrobów nikotynowych – do ponad 80% w przypadku chłopców i 90% w przypadku dziewcząt [3].

Czy to oznacza, że wyroby nikotynowe zupełnie znikną?

W najbliższych latach z pewnością tak się nie stanie – z wielu powodów. Obecnie na świecie, według Światowej Organizacji Zdrowia, liczba osób palących wyłącznie papierosy przekracza 1 miliard [4]. Biorąc pod uwagę silny charakter uzależnienia wywołanego przez nikotynę, można przypuszczać, że duża część tych osób będzie nadal kontynuować palenie – zapewniając tym samym popyt na papierosy. Z drugiej strony, zakładając hipotetyczny scenariusz zakazu sprzedaży wyrobów nikotynowych we wszystkich krajach, istnieje obawa rozwoju nielegalnego obrotu tymi produktami. Ponadto, w takiej sytuacji, w sprzedaży zapewne pojawiłyby się nowe wyroby nikotynowe, które wymykałyby się przyjętym definicjom i rozwiązaniom prawnym – podobnie jak miało to miejsce na początku wprowadzenia e-papierosów.

Szansą na rzeczywistość bez papierosów i innych wyrobów nikotynowych jest nasza świadomość odnośnie ich negatywnego oddziaływania na organizm i podejmowanie odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych.

Źródła:

[1] D. Timberlakei in., *Strategies and Barriers to Achieving the Goal of Finland's Tobacco Endgame*, „Tob Control” 2020, 29:398-404.

[2] Komisja Europejska, *Europejski plan walki z rakiem* [online], 3 lutego 2021 [dostęp: 2 czerwca 2021]. Dostępny w internecie:
https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/pl/ip_21_342.

[3] Ministerstwo Zdrowia, *Program wieloletni Narodowa Strategia Onkologiczna na lata 2020-2030* [online], 6 lutego 2020 [dostęp: 2 czerwca 2021]. Dostępny w internecie:
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/narodowa-strategia-onkologiczna>.

[4] WHO, *Tobacco*, [online], 26 czerwca 2021 [dostęp: 27 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.

PODSUMOWANIE

Przygotowane karty informacyjne stanowią próbę podjęcia tematyki używania wyrobów nikotynowych w sposób jak najbardziej przystępny dla młodzieży. Oprócz funkcji edukacyjnej mogą one również spełniać rolę promocyjną – stanowiąc w całości bądź w wybranych częściach materiał do publikowania w mediach społecznościowych, stanowiąc wsparcie kampanii edukacyjnych bądź polityki informacyjnej agend zdrowotnych. Dodatkowo, syntetyczna forma przygotowanych materiałów umożliwia wykorzystanie wybranej karty przez nauczycieli podczas jednej godziny lekcyjnej, stanowiąc podstawę do dyskusji czy przygotowania studium przypadku lub innych zadań.

Przedstawione informacje oparte są o dowody naukowe pochodzące z wielu badań, a także analiz i raportów. Niejednokrotnie, jeszcze szersze informacje można znaleźć wyszukując pozycje źródłowe podane oddzielnie w każdej z kart informacyjnych. Zaprezentowane w kartach tematy oraz dane zostały dobrane intencjonalnie z myślą o przekazaniu nowych informacji, które będą dawały młodzieży namacalny obraz szkód wyrządzanych przez wyroby nikotynowe. Niestety, zdarza się, że materiały edukacyjne kierowane do młodzieży są infantylne lub – wręcz przeciwnie – zupełnie niezrozumiałe

ze względu na skomplikowany charakter. Inne zaś nie wykraczają swoim przekazem poza komunikat „Palenie szkodzi zdrowiu”.

Należy podkreślić, że powyższe materiały zostały przygotowane ze wszelką starannością m.in. w kontekście przystępności językowej dla młodzieży, a także syntetyczności przekazywanych treści i szalenie istotny jest dalszy sposób ich wykorzystania – stawiając zdecydowanie kreatywną formę cyfrową, ponad tą drukowaną w postaci ulotki/broszury.

REKOMENDACJE POLITYKI ZDROWOTNEJ DOTYCZĄCE WYROBÓW NIKOTYNOWYCH

Przedstawione poniżej rekomendacje stanowią wypadkową analizy najnowszej literatury, o którą oparta jest również część edukacyjna niniejszego dokumentu, a także doświadczeń związanych z realizacją programów edukacyjnych oraz zadań dydaktycznych wśród młodzieży dotyczących prewencji używania wyrobów zawierających nikotynę.

Rekomendacje stanowią syntezę najważniejszych zagadnień, wokół których zasadnym jest skupienie przyszłych działań polityki zdrowotnej, aby maksymalnie ograniczyć zdrowotne skutki używania wyrobów zawierających nikotynę wśród młodzieży. Zostały one podzielone na trzy główne obszary, wskazujące najważniejsze kierunki zmian. Są to:

- I. edukacja,
- II. zmiany w prawie,
- III. prowadzenie badań naukowych.

I EDUKACJA

Jedną z najważniejszych cech edukacji zdrowotnej jest jej możliwie najwcześniejsze rozpoczęcie, a także jej ciągłość – kontynuowanie poszczególnych elementów równocześnie z następującymi po sobie etapami kształcenia. Bardzo istotną kwestią jest również opieranie przekazywanych treści o dowody naukowe, a także ekspercka standaryzacja treści edukacyjnych – zarówno pod względem merytorycznym, jak i dydaktyczno-metodologicznym. Jedną z największych bolączek edukacji dotyczącej wyrobów nikotynowych jest jej rozproszenie i fragmentaryczność. Pewne jej elementy

realizowane są w ramach różnych inicjatyw – zarówno na poziomie regionalnym, jak i krajowym. Jak wskazuje *The National Institute for Health and Care Excellence* (dalej: NICE), koordynacja i stałe włączenie treści dotyczących wyrobów nikotynowych do programu nauczania jest pożądaną praktyką. NICE wskazuje również na istotność tworzenia w szkołach środowiska sprzyjającego takiej edukacji poprzez angażowanie w nią m.in. nauczycieli, pielęgniarek szkolnych, ale również rodziców. Oprócz stałej edukacji, włączonej w szkolne curriculum, należy podkreślić wagę edukacji prowadzonej w mass mediach, a także istotność samej komunikacji wizualnej. Badania wskazują na dużą skuteczność tego rodzaju edukacji wśród najmłodszych grup wiekowych. Zjawisko to widoczne jest m.in. na przykładzie ostrzeżeń obrazkowych na paczkach papierosów, gdzie wykazano efektywność tego rozwiązania wśród nastolatków [2], ale również na przykładzie skoordynowanych dużych kampanii medialnych, które mogą przynosić spektakularne rezultaty (np. kampania *The Truth* w Stanach Zjednoczonych) [3].

REKOMENDACJE:

1. Zapewnienie stabilnej i ciągłej edukacji zdrowotnej młodzieży w zakresie wyrobów zawierających nikotynę przez cały okres kształcenia szkolnego (do 19. roku życia).
2. Uwzględnienie w procesie edukacji nauczycieli i rodziców młodzieży.
3. Okresowa ewaluacja podejmowanych działań edukacyjnych.
4. Ekspercka standaryzacja przekazywanych treści (merytoryka, metodologia).
5. Uwzględnienie pozaszkolnych form edukacji – rola mass mediów.
6. Zapewnienie/wydzielenie oddzielnego i stabilnego finansowania edukacji młodzieży w zakresie wyrobów nikotynowych.

II ZMIANY W PRAWIE

Najbardziej pożądanę i oczekiwaną zmianę w polskim prawie, dotyczące ograniczenia konsumpcji wyrobów zawierających nikotynę, zostały szeroko opisane i skomentowane w dokumentach:

- *Tools to reduce tobacco use among young people in Poland: addressing affordability and accessibility of tobacco products through taxation and other measures* [2],

- *Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych* [4].

Jak wskazują autorzy powyższych publikacji, jednym z najbardziej efektywnych narzędzi ograniczających inicjację, ale także konsumpcję wyrobów zawierających nikotynę, jest stała podwyżka ich opodatkowania, a w efekcie cen. Dodatkowo, udowodniono skuteczność rozwiązań prawnych takich jak kompleksowy zakaz reklamy, a także pojawienie się na paczkach papierosów zdrowotnych ostrzeżeń obrazkowych. Rekomendowane są rozszerzenia i uzupełnienia obowiązujących przepisów w celu maksymalnego ograniczenia dostępności wyrobów nikotynowych dla młodzieży, ich promocji, a także redukcji biernej ekspozycji na dym i aerozole pochodzących z tych wyrobów.

REKOMENDACJE:

1. Stałe podnoszenie cen wyrobów zawierających nikotynę (jednocześnie dla wszystkich rodzajów wyrobów).
2. Poszerzanie zakazów dotyczących promocji i reklamy wyrobów zawierających nikotynę.
3. Wprowadzenie *plain packaging* – ujednoczonych opakowań wyrobów nikotynowych.
4. Podniesienie wieku, od którego można legalnie nabyć wyroby nikotynowe (21. rok życia), a także obowiązkowa weryfikacja wieku kupującego przy sprzedaży wyżej wymienionych wyrobów.
5. Zakaz używania wyrobów nikotynowych w pojazdach mechanicznych w obecności osób poniżej 18. roku życia i kobiet w ciąży.
6. Zaostrzenie sankcji związanych z nieprzestrzeganiem przepisów związanych z używaniem, sprzedażą, promocją i reklamą wyrobów nikotynowych.

III PROWADZENIE BADAŃ

Klamrą spinającą wyżej wymienione obszary są badania naukowe. W Polsce nadal dysponujemy niewielką liczbą badań przeprowadzonych na reprezentatywnych próbach, podejmujących tematykę dotyczącą problematyki korzystania przez polską młodzież

z wyrobów nikotynowych. Dzięki uzyskaniu dowodów naukowych w tym zakresie możliwe jest projektowanie skutecznych i skrojonych na potrzeby polskiej młodzieży interwencji antynikotynowych.

REKOMENDACJE:

1. Przygotowanie strategicznych obszarów i harmonogramu badań odnoszących się do zagadnień związanych z używaniem wyrobów nikotynowych przez młodzież w Polsce.
2. Zapewnienie finansowania i przeprowadzenie ww. badań (próby reprezentatywne).
3. Analiza wyników badań, przygotowanie rekomendacji, implementacja oraz uzupełnienie rozwiązań polityki zdrowotnej opartych o uzyskane dowody naukowe.

Źródła:

[1] The National Institute for Health and Care Excellence (NICE), Smoking Prevention in School [online], 24 lutego 2010 [dostęp: 5 czerwca 2021]. Dostępny w internecie: <https://www.nice.org.uk/guidance/PH23/chapter/1-Recommendations#recommendation-5-coordinated-approach>.

[2] M. Stokłosa, K. Pogorzelski, Ł. Balwicki, *Tools to Reduce Tobacco Use Among Young People in Poland: Addressing Affordability and Accessibility of Tobacco Products Through Taxation and other Measures*, Oslo 2021.

[3] M. C. Farrelly, J. Nonnemaker, K. C. Davis, A. Hussin, *The Influence of the National Truth Campaign on Smoking Initiation*. „Am. J. Prev. Med.” 2009, 36(5):379-84.

[4] Ł. Balwicki (red.), *Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.