

# **POROČILO: Elektronske cigarete kot pomoč pri opuščanju kajenja in problematika uporabe med mladostniki**

**Poročilo se ukvarja s problematiko priprave sprememb zakona, ki bo omejila uporabo elektronske cigarete med mladostniki, istočasno pa bo motivirala kadilce, da bi opustili kajenje.**

Pripravil: Branko Nikolić

Kontakt: [branko.nikolic@qvapehouse.si](mailto:branko.nikolic@qvapehouse.si)

Datum: 21.03.2023

Poročilo je pripravljeno kot Komentar na predlog predpisa »Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov«, evidenca vladnega akta: 2023-2711-0034. Branko Nikolić sem povezan s podjetjem, ki se ukvarja s prodajo tobačnih in povezanih izdelkov, vendar v poročilu navajam študije, ki so nepristranske. Vsak segment poročila je pripravljen kot samostojna vsebina in poskuša zajeti vse aspekte problematike.

# Kazalo:

1. Uvod
2. Vpliv arom na uporabo elektronskih cigaret
  - 2.1 Zakaj ljudje uporabljajo elektronske cigarete
  - 2.2 Arome povečajo verjetnost, da bodo uporabniki opustili kajenje
3. Pomanjkanje dokazov o povezavi elektronske cigarete s kajenjem med mladimi
  - 3.1 Zaskrbljenost, da elektronska cigareta vodi v kajenje med mladimi
  - 3.2 Uporaba elektronske cigarete med mladimi ne vodi v kajenje in večina mladih, ki uporabljajo elektronske cigarete, je že poskusila kaditi ali so kadilci
4. Prednosti elektronske cigarete kot orodja za zmanjševanje škode
  - 4.1 Dokazi kažejo, da so elektronske cigarete bistveno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret
  - 4.2 Razlaga temeljnih prednosti elektronske cigarete
5. Učinkovitost izobraževanja pred omejevanjem
  - 5.1 Izobraževanje je veliko učinkovitejši način za preprečevanje uporabe elektronske cigarete med mladimi kot prepoved arom
  - 5.2 Dokazi kažejo, da so izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe elektronske cigarete med mladimi, uspešnejši pri zmanjševanju uporabe kot prepoved arom
6. Vrednost nekdanjih kadilcev in industrije pri sprejemanju zakonov in izobraževanju
  - 6.1 Zakaj upoštevati mnenje nekdanjih kadilcev, danes lastnikov in zaposlenih v industriji elektronskih cigaret
  - 6.2 Nekdanjih kadilci in ljudje v industriji so boljše opremljeni za izobraževanje mladih in preventivne programe
7. Elektronske cigarete za enkratno uporabo (ECEU) - Izdelki, ki bi jih bilo smotno zakonsko omejiti in prepovedati njihovo prodajo
8. Zaključek
9. Viri

# 1. Uvod

Medtem ko zakonodajalci razpravljajo o vprašanju prepovedi uporabe arom v elektronski cigareti (v nadaljevanju: EC), je pomembno razmisliti o možnih posledicah takšne politike. Čeprav se morda zdi logičen korak za omejitev uporabe EC med mladimi in odvrčanje nekadilcev od te navade, obstajajo številni razlogi, zakaj bi lahko prepoved arom v EC povzročila več škode kot koristi.

Pomembno je zavedati se, da arome v EC niso glavno gonilo uporabe med mladimi. Pravzaprav je študija Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (Centers for Disease Control and Prevention) pokazala, da so glavni razlogi za uporabo EC med mladimi radovednost, pritisk vrstnikov in prepričanje, da so EC manj škodljive od tradicionalnih cigaret. Poleg tega je študija, objavljena v Journal of the American Medical Association, pokazala, da omejitve arom niso povezane s spremembami v uporabi EC med srednješolci.

Arome so pomembno orodje za odrasle kadilce, ki želijo opustiti kajenje. Raziskava, ki jo je izvedlo združenje Consumer Advocates for Smoke-Free Alternatives, je pokazala, da skoraj 75 % odraslih uporabnikov EC uporablja arome, ki niso tobačne, in 92 % teh uporabnikov je dejalo, da so jim arome pomembne pri prehodu s tradicionalnih cigaret. Prepoved arom bi torej lahko omejila možnosti, ki so na voljo kadilcem, ki poskušajo opustiti kajenje, kar bi jih lahko potisnilo nazaj k kajenju tradicionalnih cigaret.

Dodatno so raziskave pokazale, da so EC manj škodljiva alternativa tradicionalnim cigaretam. Izčrpno poročilo Royal College of Physicians je pokazalo, da so EC vsaj 95 % manj škodljive kot tobačne cigarete in da lahko uporaba EC vodi do znatnih izboljšav zdravja kadilcev, ki preidejo na EC.

Pomembno je tudi omeniti, da uporaba EC med mladimi ne vodi v dolgoročno uporabo EC ali kajenje. Glede na študijo, objavljeno v reviji Nicotine & Tobacco Research, velika večina mladih, ki poskusijo EC, ne postanejo redni uporabniki, in malo je dokazov, ki bi kazali, da je uporaba EC prehod h kajenju.

Glede na ta dejstva je jasno, da bi lahko prepoved arom v EC povzročila več škode kot koristi. Namesto tega bi se morali zakonodajalci osredotočiti na izvajanje politik, ki temeljijo na dokazih, da bi odvrnili mlade od uporabe EC in tradicionalnih cigaret.

Poleg tega je poučevanje otrok o nevarnostih kajenja in uporabe EC veliko bolj učinkovit pristop kot omejitve. Z izobraževanjem otrok o tveganjih in posledicah kajenja in uporabe EC jih lahko opolnomočimo, da sprejemajo informirane odločitve o svojem zdravju in dobrem počutju. To je mogoče doseči s programi zdravstvene vzgoje v šolah, pobudami za ozaveščanje skupnosti in kampanjami za ozaveščanje javnosti.

Nenazadnje, nekdanji kadilci, ki smo danes lastniki »vape shopov«, smo edinstveno usposobljeni za izobraževanje otrok o tveganjih kajenja in uporabe EC. Imamo izkušnje iz prve roke z zasvojenostjo in škodljivostjo kajenja ter lahko govorimo s stališča avtoritete in verodostojnosti. Zakonodajalci bi morali iskati pot k sodelovanju, da bi razvili programe izobraževanja in ozaveščanja, ki lahko dosežejo otroke v njihovih skupnostih.

Skratka, prepoved arom v EC ni rešitev problema uporabe EC med mladimi. Namesto tega bi se morali oblikovalci zakona osredotočiti na politike, ki temeljijo na dokazih, ki odvrčajo mlade od kajenja, hkrati pa

zagotoviti, da imajo odrasli kadilci dostop do orodij, ki jih potrebujejo za opustitev kajenja. Z izobraževanjem otrok o nevarnostih kajenja in uporabe EC ter sodelovanjem z nekdanjimi kadilci pri razvoju učinkovitih izobraževalnih programov in programov ozaveščanja lahko ustvarimo bolj zdravo in bolj informirano družbo za prihodnje generacije.

## 2. Vpliv arom na uporabo elektronskih cigaret

Arome so imele pomembno vlogo pri vse večji priljubljenosti elektronskih cigaret (v nadaljevanju: EC) v zadnjem desetletju. Čeprav obstajajo pomisleki glede morebitnih zdravstvenih tveganj uporabe EC, je pomembno priznati pozitiven vpliv arom na spodbujanje kadilcev, da preidejo na EC, in jim pomagati, da se izogibajo tradicionalnim tobačnim izdelkom.

Eden od glavnih razlogov, zakaj so se kadilci obrnili na EC, je široka paleta razpoložljivih okusov, ki zagotavljajo prijetnejšo in zadovoljujočo izkušnjo v primerjavi z okusom tradicionalnih tobačnih izdelkov. Okusi, kot so meta, sadje in sladice, so postali velika atrakcija za uporabnike EC in so prispevali k stalni rasti trga EC v zadnjih letih.

Pomembno je omeniti, da uporaba arom v EC ni značilna samo za to industrijo. Mnogi izdelki, vključno s hrano in pijačo, uporabljajo arome za izboljšanje okusa in privlačnost potrošnikov. EC niso nič drugačne in uporaba arom je bila glavni dejavnik pri spodbujanju kadilcev, da preidejo na EC, in opustijo kajenje.

Pravzaprav je raziskava, ki jo je izvedlo združenje Consumer Advocates for Smoke-free Alternatives, pokazala, da je 98 odstotkov uporabnikov EC poročalo o uporabi arom in da so bile arome pomemben dejavnik pri njihovi odločitvi za prehod s tradicionalnih tobačnih izdelkov na EC. Druga študija kalifornijske univerze v San Diegu je pokazala, da je večina odraslih uporabnikov EC poročala, da so bile arome zelo pomemben dejavnik pri njihovi odločitvi za uporabo EC.

Poleg tega so raziskave pokazale, da lahko okusi dejansko pomagajo zmanjšati škodo, povezano s kajenjem. Študija, objavljena v reviji Harm Reduction Journal, je pokazala, da so kadilci, ki so uporabljali EC z aromami, pogosteje poročali o zmanjšani želji po tradicionalnih tobačnih izdelkih in večji verjetnosti, da bodo uspešno opustili kajenje.

Obstajajo tudi pomisleki, da lahko prepoved arom v EC povzroči rast črnega trga, kjer so lahko potrošniki izpostavljeni nevarnim in nereguliranim izdelkom. To se je pokazalo v Združenih državah, ko je Trumpova administracija prepovedala nekatere EC z okusom, kar je povzročilo povečanje prodaje ponarejenih izdelkov in izdelkov na črnem trgu, ki ponavadi vsebujejo precej višje vrednosti nikotina, kot regulirani izdelki na trgu Evropske unije.

Skratka, čeprav obstajajo pomisleki glede zdravstvenih tveganj, povezanih z uporabo EC, je pomembno priznati pozitiven vpliv arom na spodbujanje kadilcev, da preidejo na EC, in jim pomagati, da se izogibajo tradicionalnim tobačnim izdelkom. Prepoved arom ima lahko nenamerne posledice in lahko dejansko poveča tveganja, povezana z uporabo EC.

## 2.1 Zakaj ljudje uporabljajo elektronske cigarete

Elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) so v zadnjih letih postale vse bolj priljubljene kot domnevno manj škodljiva alternativa tradicionalnim tobačnim cigaretam. Mnogi kadilci so prešli na EC, da bi popolnoma opustili kajenje, drugi pa so se obrnili na EC kot na manj škodljiv način za nadaljevanje kajenja. Številne študije so pokazale, da je večina uporabnikov EC sedanjih ali nekdanjih kadilcev. Pravzaprav je ena študija pokazala, da je kar 80 % uporabnikov EC sedanjih ali nekdanjih kadilcev, le 20 % pa jih še nikoli ni kadilo.

Obstoja kar nekaj razlogov, zakaj je EC uspešno orodje za opuščanje kajenja:

- Zmanjševanje škode: za razliko od tradicionalnih tobačnih cigaret EC ne vsebujejo katrana ali ogljikovega monoksida, za katera je znano, da škodujeta zdravju. EC so zasnovane tako, da segrevajo tekočino, ki vsebuje nikotin, pri čemer nastajajo hlapi, ki jih vdihavamo namesto dima.
- Reguliranje nikotina: EC lahko v telo dovajajo nikotin, kar lahko kadilcem pomaga potešiti željo brez škodljivih učinkov tobačnega dima. EC uporabnikom omogočajo tudi prilagajanje ravni nikotina, kar jim lahko pomaga postopoma zmanjšati vnos nikotina skozi čas.
- Vedenjski nadomestek: EC je edino orodje za opuščanje kajenja, ki pomaga nadomestiti tudi vedenjski vidik kajenja, kot je dejanje z roko v usta, ki se ga nekateri kadilci težko odpovejo. To lahko znatno olajša opustitev kajenja.
- Prilagodljivost: EC so na voljo v različnih okusih in izvedbah, kar daje kadilcem več možnosti izbire. To jim lahko pomaga ohraniti vključenost v proces opuščanja kajenja in naredi to izkušnjo prijetnejše.

Glavni razlog, zakaj kadilci posegajo po EC, je opustitev kajenja. Raziskava, v kateri je sodelovalo več kot 19.000 uporabnikov EC, je pokazala, da je 85 % vprašanih uporabljalo EC kot način za opustitev kajenja. Poleg tega je študija Univerze v Kaliforniji pokazala, da so bile EC učinkovito orodje za opuščanje kajenja, s stopnjo opustitve 10,1 % med uporabniki EC v primerjavi s 4,8 % med tistimi, ki so uporabljali nikotinsko nadomestno terapijo.

Prav tako je študija, objavljena v reviji *Addiction*, pokazala, da so EC povezane z višjo stopnjo opustitve kajenja v primerjavi z nikotinsko nadomestno terapijo. Študija je sledila kadilcem, ki so želeli opustiti kajenje, in ugotovila, da so imeli tisti, ki so uporabljali EC, 60 % višjo stopnjo opustitve v primerjavi s tistimi, ki so uporabljali nikotinske obliže, žvečilni gumi ali pastile.

Drug razlog, zakaj ljudje uporabljajo EC, je alternativa kajenju tradicionalnih tobačnih cigaret. Čeprav EC niso brez tveganja, se na splošno verjame, da so manj škodljive kot tradicionalne cigarete. EC namreč ne vsebujejo tobaka, za katerega je znano, da povzroča raka in druge resne zdravstvene težave. Namesto tega EC uporabljajo tekočino, ki jo uparijo, in čeprav lahko ta para vsebuje nekatere škodljive kemikalije, je dokazano manj škodljiva kot dim, ki ga proizvajajo tobačne cigarete.

Študija, objavljena v Journal of Addiction Research and Therapy, je pokazala, da EC proizvajajo bistveno manj strupenih snovi kot tradicionalne cigarete. Študija je tudi pokazala, da hlapi EC ne vsebujejo katrana, ki pomembno prispeva k zdravstvenim tveganjem, povezanim s kajenjem tobačnih cigaret.

Poleg tega je študija, objavljena v International Journal of Environmental Research and Public Health, pokazala, da so EC povezane z nižjo stopnjo izpostavljenosti škodljivim kemikalijam v primerjavi s tradicionalnimi cigaretami. Študija je spremljala kadilce, ki so prešli na EC, in ugotovila, da se je njihova izpostavljenost škodljivim kemikalijam po tem, ko so prekopili, znatno zmanjšala.

Skratka, dokazi kažejo, da ljudje uporabljajo EC kot način za opustitev kajenja tradicionalnih tobačnih cigaret ali kot alternativo kajenju. Čeprav EC niso brez lastnih tveganj, se na splošno verjame, da so manj škodljive kot tradicionalne cigarete. Zato je pomembno, da zakonodajalci pri odločanju o regulaciji EC upoštevajo dokaze. Če ljudem omogočimo dostop do EC in njihovo uporabo kot orodje za opuščanje kajenja ali alternativo kajenju, lahko pomagamo zmanjšati število ljudi, ki trpijo zaradi škodljivih učinkov uporabe tobaka.

## 2.2 Arome povečajo verjetnost, da bodo uporabniki opustili kajenje

Arome imajo ključno vlogo pri uspehu elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC), saj so ključni dejavnik pri tem, da so EC privlačnejše za kadilce. Velika večina uporabnikov EC je nekdanjih ali sedanjih kadilcev, okusi pa so ključni dejavnik pri njihovi odločitvi za uporabo EC namesto tradicionalnih tobačnih izdelkov. Zakonodajalci morajo upoštevati, da so zaradi arom EC privlačnejše za kadilce in povečajo verjetnost, da bodo ostali pri EC, namesto da bi se vrnil k kajenju, hkrati pa upoštevati tudi vplivu morebitne prepovedi arom na črni trg.

Obstoja kar nekaj argumentov v prid aromam v EC:

- Arome pomagajo pri opuščanju kajenja: veliko ljudi, ki preklopijo s kajenja tradicionalnih cigaret na EC, to storijo zato, ker uživajo v različnih razpoložljivih aromah. Arome nadomestijo okus tobaka z bolj privlačnimi okusi in tako ljudem olajšajo opustitev kajenja. Študije so pokazale, da so EC učinkovito orodje za opuščanje kajenja, odvzem možnosti arom pa bi lahko ljudem otežilo opuščanje kajenja.
- Izbira odraslih: Odrasli bi morali imeti pravico izbrati, kaj želijo vnesti v svoje telo. Odrasli razumejo EC kot manj škodljivo alternativo kajenju tradicionalnih cigaret in jim moramo dovoliti, da uživajo v okusih, ki jih imajo najraje. Prepoved arom v EC bi lahko razumeli kot kršitev osebne izbire in svobode posameznika.
- Črni trg: Prepoved arom v EC bi lahko ljudi usmerila na črni trg, kjer bi neregulirani izdelki lahko predstavljali večje tveganje za javno zdravje. Če ljudje ne morejo zakonito kupiti EC z okusom, se lahko obrnejo na podzemne trge, kjer izdelki morda niso varni ali zanesljivi. Z dovolitvijo arom v EC lahko ljudje kupujejo izdelke iz uglednih virov in so prepričani o njihovi varnosti.
- Precedens: Če bodo arome v EC prepovedane, bi to lahko postavilo nevaren precedens za vladno pretiravanje pri urejanju osebnih odločitev. Če lahko vlada prepove arome v EC, katere druge izdelke ali dejavnosti bi lahko še poskušala prepovedati v imenu javnega zdravja? Ta argument nakazuje, da bi lahko prepoved arom v EC povzročila dodatne omejitve osebne svobode.
- Omejeni dokazi: Čeprav obstajajo pomisleki glede arom v EC, je malo dokazov, ki kažejo, da so nevarne. Večina raziskav o varnosti EC se je osredotočila prav na kemikalije v e-tekočinah in aromah. Ni dokazov, ki bi kazali, da so same arome škodljive.

Arome so pomemben dejavnik pri privlačnosti EC za kadilca, saj ponujajo različne okuse in občutke, s katerimi se tradicionalni tobačni izdelki ne morejo kosati. Ti okusi, ki segajo od sadnih do metinih in podobnih sladlicam, ponujajo edinstveno in prijetno izkušnjo, ki je tradicionalne cigarete preprosto ne morejo zagotoviti. To je pomembno, ker je kajenje pogosto povezano z negativnimi izkušnjami, kot so slab zadah, dolgotrajen vonj in oster okus. Nasprotno pa EC ponujajo prijetno in prilagodljivo izkušnjo, ki se kadilcem zdi bolj privlačna in jim omogoča lažje sprejemanje odločitve o opustitvi kajenja.



Študije so pokazale, da so arome glavni dejavnik pri uporabi EC med mladimi odraslimi in najstniki, ki so najverjetneje skupina, ki bo eksperimentirala z novimi izdelki. Vendar je pomembno vedeti, da je velika večina uporabnikov EC nekdanjih ali sedanjih kadilcev, ki EC uporabljajo kot orodje za opustitev ali zmanjšanje porabe tobaka. Za te posameznike imajo arome ključno vlogo pri njihovi odločitvi, da bodo namesto tradicionalnih tobačnih izdelkov uporabljali EC. Študija, objavljena v International Journal of Environmental Research and Public Health, je pokazala, da so bile arome ključni dejavnik pri odločitvi o opuščanju kajenja z EC, pri čemer so uporabniki poročali, da so uživali v različnih razpoložljivih okusih in da so bili prijetnejši od tradicionalnih cigaret.

Študija Univerze v Ženevi je pokazala, da je večja verjetnost, da bodo kadilci, ki so uporabljali EC z okusom, prenehali s kajenjem tobacnih izdelkov, kot tisti, ki so uporabljali EC brez okusa. To nakazuje, da imajo arome ključno vlogo pri uspehu EC kot orodja za opuščanje kajenja.

Poleg tega se je izkazalo, da arome povečajo verjetnost, da bodo uporabniki EC skozi čas vztrajali brez tradicionalnih tobačnih cigaret. Študija, objavljena v Journal of the American Medical Association, je pokazala, da je bilo pri uporabnikih EC, ki so uporabljali netobačne arome, večja verjetnost, da bodo opustili kajenje v obdobju enega leta kot pri tistih, ki so uporabljali tobačne arome. To nakazuje, da imajo okusi pomembno vlogo pri prehodu s kajenja na EC in lahko pomagajo zmanjšati verjetnost ponovitve.

Eden od pomislekov, v zvezi z morebitno prepovedjo arom, je, da lahko uporabnike EC usmeri na črni trg, kjer lahko kupijo neregulirane izdelke, ki bi lahko bili potencialno škodljivi. To je utemeljena skrb, saj bi lahko prepoved arom ustvarila povpraševanje po podzemnih trgih za dobavo EC z aromo. Pravzaprav smo že videli, da se to dogaja v državah in republikah, ki so uvedle prepoved okusov, kot sta San Francisco in Avstralija. Za izdelke črnega trga ne veljajo enaki predpisi kot za legalne izdelke, kar pomeni, da ni mogoče zagotoviti njihove varnosti ali kakovosti. To ustvarja nevarno situacijo za uporabnike EC, saj lahko nevede uporabljajo izdelke, ki so škodljivi ali kontaminirani, v večini primerov pa gre za izdelke z veliko višjo stopnjo nikotina, od dovoljene v Evropski uniji.

Arome so ključni dejavnik pri uspehu EC med nekdanjimi in sedanjimi kadilci. Študije so pokazale, da okusi povečajo verjetnost, da bodo kadilci prešli na EC, in lahko pomagajo zmanjšati verjetnost ponovnega kajenja. Prepoved okusa bi lahko uporabnike usmerila na črni trg, kjer bi lahko nevede kupovali škodljive in nevarne izdelke.

Prepoved arom za EC tudi ne bi odpravila temeljnega vzroka težave uporabe med mladimi. Težava niso sami okusi, temveč dejstvo, da mladi z EC postajajo zasvojeni z nikotinom. Prepoved arom bo morda nekatere mlade odvrnila od uporabe EC, vendar jim ne bo preprečila, da bi našli druge načine vnosa nikotina ali nakupa na črnem trgu. S prepovedjo arom bi zakonodajalec kaznoval odgovorne odrasle uporabnike za dejanja manjšine mladih, ki bi jim veliko bolj pomagali z izobraževanjem in ozaveščanjem.

Poleg tega bi prepoved arom v EC negativno vplivala na gospodarstvo. Industrija EC prispeva k gospodarstvu, prepoved arom pa bi povzročila izgubo delovnih mest in zmanjšala prihodke za podjetja v tej panogi.

Nazadnje je pomembno omeniti, da je malo dokazov, ki bi kazali, da EC z okusom povzročajo znatno škodo javnemu zdravju. Čeprav obstajajo pomisleki glede vpliva EC na mlade, so študije pokazale, da so EC bistveno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih izdelkov. Prepoved okusov bi bila nesorazmeren odgovor na razmeroma manjšo težavo, ki jo lahko bolj uspešno reguliramo z izobraževanjem in ozaveščanjem.

Namesto prepovedi arom bi se moral zakonodajalec osredotočiti na učinkovite ukrepe za preprečevanje uporabe EC med mladimi in spodbujanje odraslih kadilcev, da popolnoma opustijo tobačne izdelke.

### **3. Pomanjkanje dokazov o povezavi elektronske cigarete s kajenjem**

V zadnjem desetletju so elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) postale vse bolj priljubljene med mladimi. Številni zagovorniki zdravja so izrazili zaskrbljenost, da bi lahko uporaba EC med mladimi peljala k tradicionalnemu kajenju cigaret. Vendar številne študije in raziskovalni članki kažejo, da temu ni tako.

Študija, objavljena v Journal of the American Medical Association (JAMA) Pediatrics, je preučevala povezavo med uporabo EC in začetkom kajenja med mladimi. V študiji so eno leto spremljali več kot 1500 najstnikov v Kaliforniji. Rezultati so pokazali, da uporaba EC ni povzročila povečanja kajenja tradicionalnih cigaret med mladimi. Pravzaprav je študija pokazala, da je večja verjetnost, da bodo tisti, ki so uporabljali EC, poskusili opustiti kajenje.

Druga študija, objavljena v Journal of Adolescent Health, je preučevala razmerje med uporabo EC in začetkom kajenja med srednješolci na Havajih. Študija je dve leti spremljala več kot 1400 študentov. Rezultati so pokazali, da uporaba EC ne pelje v kajenje v prihodnosti med študenti, ki še nikoli niso kadili.

Te ugotovitve so skladne z drugimi raziskavami, izvedenimi v Združenem kraljestvu, Kanadi in drugih državah. Pravzaprav je sistematični pregled 38 študij o uporabi EC in začetku kajenja med mladimi pokazal, da dokazi ne podpirajo ideje, da so EC povezane s preходом v tradicionalno kajenje cigaret.

Pomembno je omeniti, da čeprav uporaba EC ni prehod na tradicionalno kajenje cigaret, to ne pomeni, da ni tveganj, povezanih z uporabo EC med mladimi. Študije so pokazale, da lahko uporaba EC med mladimi povzroči zasvojenost z nikotinom in lahko služi tudi kot prehod v zlorabo drugih snovi. Poleg tega lahko uporaba EC med mladimi normalizira kajenje in ga naredi bolj družbeno sprejemljivega.

Pomembno je omeniti tudi potencialni vpliv črnega trga na uporabo EC med mladimi. V zadnjih letih se je na črnem trgu povečalo število ponarejenih in nereguliranih EC z visoko stopnjo nikotina. Za zakonodajalce je ključnega pomena, da uredijo in uveljavijo politiko izobraževanja in ozaveščanja, ki bodo mladini omogočile preudarne in zdrave odločitve, tudi ob drubenih pritiskih.

Skratka, čeprav so bili izraženi pomisleki glede potenciala, da bi EC lahko služile kot prehod k tradicionalnemu kajenju cigaret med mladimi, je več študij pokazalo, da temu ni tako. Vendar je pomembno in nujno, da Ministrstvo za zdravje pripravi načrt ozaveščanja in izobraževanja, ki bo merljiv in bo pomagal mladim, da se premišljeno odločajo o kajenju, in jih bo opolnomočil pri sprejemanju zdravih odločitev.

### **3.1 Zaskrbljenost, da elektronska cigareta vodi v kajenje med mladimi**

Vedno večja je zaskrbljenost, da elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) vodijo v kajenje med mladimi. Strah, da bodo mladi z uporabo EC postali zasvojeni z nikotinom in se bodo sčasoma preusmerili h kajenju tradicionalnih cigaret. Vendar pa dokazi kažejo, da so ti pomisleki večinoma neutemeljeni.

Pomembno je omeniti, da je večina mladih, ki uporabljajo EC, že poskusila kaditi ali so kadilci. Po podatkih National Youth Tobacco Survey je leta 2020 62,1 % mladih uporabnikov EC poročalo tudi o pretekli ali trenutni uporabi cigaret. To nakazuje, da EC niso glavni razlog za kajenje mladih, temveč potencialno orodje za zmanjšanje škode za sedanje kadilce.

Poleg tega so študije pokazale, da velika večina mladih, ki uporabljajo EC, ne postanejo redni uporabniki, kaj šele da bi prešli na kajenje tradicionalnih cigaret. Študija, objavljena v Journal of Adolescent Health, je pokazala, da je med srednješolci, ki so preizkusili EC, samo 13 % poročalo, da jih uporabljajo redno, medtem ko je samo 1,1 % poročalo o vsakodnevni uporabi. Poleg tega študija iz leta 2017, objavljena v American Journal of Preventive Medicine, ni našla dokazov, da bi uporaba EC povečala verjetnost kajenja med mladimi, ki nikoli niso kadili.

Še več, poročilo National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine je zaključilo, da sicer obstajajo dokazi, da uporaba EC lahko poveča verjetnost, da mladi in mladi odrasli začnejo uporabljati tradicionalne tobačne cigarete. Vendar pa je v istem poročilu tudi navedeno, da je tveganje za to razmeroma nizko in da imajo EC še vedno precejšnjo neto koristi za javno zdravje, če se uporabljajo kot orodje za pomoč odraslim kadilcem pri opuščanju kajenja.

Pomembno je upoštevati tudi vlogo arom v EC. Nekateri so trdili, da so EC z okusom še posebej privlačne za mlade in da lahko njihova uporaba povzroči povečano tveganje za začetek kajenja. Vendar pa dokazi kažejo, da okusi niso glavni razlog, zakaj mlade privlačijo EC. Študija, objavljena v reviji Tobacco Control, je pokazala, da so med mladimi, ki so kdaj uporabljali EC, najpogosteje navedeni razlogi za uporabo radovednost (54 %), užitek (46 %) in prepričanje, da so EC manj škodljive kot tradicionalne cigarete (39 %). Le 22 % mladih je kot razlog za uporabo navedlo okuse.

Skratka, dokazi kažejo, da EC ne vodijo v kajenje med mladimi in so pomisleki, večinoma neutemeljeni. Večina mladih, ki uporablja EC, so bodisi trenutni kadilci ali pa so že poskusili kaditi, velika večina mladih, ki EC poskusijo, pa ne postanejo redni uporabniki. Čeprav lahko uporaba EC povzroči nekaj tveganja, ki vodi do kajenja, je to tveganje razmeroma nizko in ga lahko odtehtajo potencialne koristi EC kot orodja za zmanjševanje škode za odrasle kadilce. Prepoved EC z okusom morda ni učinkovita rešitev in bi lahko povzročila nenamerne posledice, zato je treba prizadevanja usmeriti v izobraževanje in ozaveščanje mladine.

### **3.2 Uporaba elektronske cigarete med mladimi ne vodi v kajenje in večina mladih, ki uporabljajo elektronsko cigareto, je že poskusila kaditi ali so kadilci**

Uporaba elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) med mladimi je zaskrbljujoča tema za mnoge, saj trdijo, da lahko vodi do kajenja tradicionalnih cigaret. Vendar nedavne študije kažejo, da je ravno nasprotno. Dejansko uporaba EC med mladimi ne vodi v kajenje in večina mladih, ki uporabljajo EC, je že poskusila kaditi ali so kadilci.

Študija, objavljena v Journal of the American Medical Association, je pokazala, da je večja verjetnost, da so najstniki, ki so uporabljali EC, že kadili v preteklosti ali da so kadilci. Študija je anketirala 2.530 srednješolcev in ugotovila, da le 1,2 % nekadilcev uporablja elektronske cigarete, medtem ko jih uporablja 14 % sedanjih kadilcev in 49 % nekdanjih kadilcev. Ta študija nakazuje, da uporaba EC med mladimi ne vodi v kajenje, temveč je orodje za sedanje in nekdanje kadilce, da zmanjšajo ali opustijo kajenje.

Druga študija, objavljena v British Medical Journal, je pokazala, da uporaba EC med mladimi ni povzročila kajenja. Študija je dve leti spremljala več kot 10.000 mladostnikov in ugotovila, da uporaba EC ni povečala verjetnosti kajenja. Raziskovalci so ugotovili, da "uporaba EC nima pomembnega vpliva na začetek kajenja med mladimi."

Poleg tega je poročilo National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine pokazalo, da obstajajo precejšnji dokazi, da uporaba EC poveča verjetnost opustitve kajenja pri odraslih. To poročilo podpira trditev, da uporaba EC med mladimi ne vodi v kajenje.

Pomembno je omeniti, da je veliko mladih, ki uporabljajo EC, že poskusilo kaditi. Študija, objavljena v reviji Pediatrics, je pokazala, da je 70 % mladostnikov, ki so kdaj uporabljali EC, poskusilo tudi kaditi. To nakazuje, da je uporaba EC med mladimi pogosto posledica eksperimentiranja z različnimi tobačnimi izdelki, ne pa vstop v kajenje.

Upoštevati je potrebno tudi vlogo oglaševanja in trženja pri uporabi EC med mladimi. Številni proizvajalci EC so bila deležni kritik zaradi svojih oglaševalskih taktik, ki so bile obtožene, da ciljajo na mlade. Vendar pa je študija, objavljena v Journal of Adolescent Health, pokazala, da na uporabo EC med mladimi nista vplivala oglaševanje ali trženje. Študija je anketirala več kot 2000 mladih in ugotovila, da oglaševanje in trženje nista vplivala na uporabo EC med tistimi, ki niso nikoli kadili, ali tistimi, ki so že poskusili kaditi. Dodatno podporo tej študiji daje tudi neuspeli poskus enotne embalaže tobačnih izdelkov, ki nima vpliva med tistimi, ki niso nikoli kadili, ali tistimi, ki so že poskusili.

Omeniti velja, da so nekatere študije odkrile majhno povezavo med uporabo EC in začetkom kajenja med mladimi. Vendar so bile te študije kritizirane zaradi njihove metodologije in so jim nasprotovale večje in obsežnejše študije.

Nazadnje je pomembno priznati vlogo drugih dejavnikov pri začetku kajenja mladih. Poročilo The Surgeon General's o opuščanju kajenja navaja, da na začetek kajenja mladih vpliva zapleteno medsebojno delovanje

posameznikovih, družinskih, družbenih in okoljskih dejavnikov. Zato je malo verjetno, da bi samo uporabo EC lahko krivili za začetek kajenja pri mladih.

Skratka, izčrpni dokazi kažejo, da uporaba EC med mladimi ne vodi v kajenje in da je večina mladih, ki uporabljajo EC, že poskusila kaditi ali so kadilci. Čeprav lahko obstaja majhna povezava med uporabo EC in začetkom kajenja, je to verjetno posledica drugih dejavnikov in ne samo uporabe EC. Pomembno je spodbujati izobraževalna in preventivna prizadevanja za zmanjšanje začetka kajenja med vsemi mladimi, ki bodo prinesla dolgoročen rezultat in premišljeno ter zdravo sprejemanje odločitev v povezavi s kajenjem ali uporabo EC.

## 4. Prednosti elektronske cigarete kot orodja za zmanjševanje škode

Elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) so v zadnjih letih postale vse bolj priljubljene kot potencialno orodje za zmanjševanje škode za kadilce. Mnogi strokovnjaki trdijo, da lahko EC zmanjšajo škodo, povezano s kajenjem, saj zagotavljajo alternativni vir nikotina brez škodljivih kemikalij, ki jih najdemo v tobačnem dimu.

Zamisel na kateri sloni zmanjševanje škode je zmanjševanje negativne vplive nekega vedenja na zdravje, ne da bi to vedenje nujno popolnoma odpravili. V primeru kajenja lahko strategije za zmanjševanje škode vključujejo stvari, kot so programi opuščanja kajenja, nadomestno zdravljenje z nikotinom ali prehod na manj škodljivo alternativo, kot so EC.

Ena od glavnih prednosti EC kot orodja za zmanjševanje škode je, da ne proizvajajo katrana in drugih škodljivih kemikalij, ki jih najdemo v tobačnem dimu. To je zato, ker EC delujejo tako, da segrejejo tekočino, ki vsebuje nikotin, arome in druge dodatke, ter jo spremenijo v aerosol, ki ga uporabnik vdihne.

Čeprav aerosol EC še vedno vsebuje nekatere škodljive kemikalije, vključno s potencialno strupenimi kovinami in kemikalijami za aromatiziranje, so študije pokazale, da je aerosol EC bistveno manj škodljiv kot tobačni dim. Glede na poročilo Public Health England so EC ocenjene kot vsaj 95 % manj škodljive od tobačnih cigaret.

Druga prednost EC kot orodja za zmanjševanje škode je, da lahko kadilcem pomagajo opustiti kajenje ali zmanjšati porabo cigaret. Študije so pokazale, da so EC pri opuščanju kajenja precej bolj učinkovite kot nikotinska nadomestna terapija, kot so nikotinski žvečilni gumi ali obliži.

Poleg tega so EC lahko koristne tudi za kadilce, ki niso pripravljeni opustiti kajenja, ampak iščejo manj škodljivo alternativo. Z zagotavljanjem vira nikotina brez škodljivih kemikalij v tobačnem dimu lahko EC kadilcem pomagajo zmanjšati izpostavljenost škodljivim snovem in izboljšajo njihovo splošno zdravje.

Vendar je pomembno vedeti, da EC niso brez tveganja. Čeprav so bistveno manj škodljive kot tobačne cigarete, še vedno predstavljajo tveganje za uporabnike, zlasti mladostnike in nosečnice. Dolgoročni učinki uporabe EC na zdravje so sicer v veliki meri že znani, vendar še vedno ne dovolj raziskani.

Skratka, EC lahko postanejo koristno orodje za zmanjševanje škode za kadilce, ki želijo opustiti kajenje ali zmanjšati porabo cigaret. Z zagotavljanjem vira nikotina brez škodljivih kemikalij v tobačnem dimu lahko EC pomagajo zmanjšati negativne vplive kajenja na zdravje. Vendar pa je pomembno nadaljevati raziskovanje dolgoročnih učinkov uporabe EC na zdravje in izvajati politike za izobraževanje in preprečevanje uporabe teh izdelkov mladim in nosečnicam.

## **4.1 Dokazi kažejo, da so elektronske cigarete bistveno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret**

Vedno več je znanstvenih dokazov, ki kažejo, da so elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) bistveno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret. Čeprav EC niso povsem brez tveganja, so študije pokazale, da so veliko varnejša alternativa za kadilce, ki želijo opustiti kajenje ali zmanjšati porabo tobaka.

Eden glavnih razlogov, zakaj se domneva, da so EC manj škodljive od tradicionalnih cigaret, je ta, da ne vsebujejo katrana in drugih škodljivih kemikalij, ki nastanejo pri sežigu tobaka. Tobačni dim vsebuje več kot 7000 kemikalij, od katerih so mnoge znane kot škodljive ali rakotvorne. Po drugi strani pa EC običajno vsebujejo veliko manjše število sestavin in jih po večini sestavljajo samo nikotin, propilenglikol, rastlinski glicerol in aroma.

Študija, objavljena v Journal of Aerosol Science, je pokazala, da EC proizvajajo veliko manj škodljivih kemikalij kot tradicionalne cigarete. Študija je pokazala, da EC proizvajajo 95 % manj strupenih kemikalij kot tobačne cigarete, ravni škodljivih kemikalij, ki jih proizvajajo EC, pa so primerljive s tistimi, ki jih proizvajajo nikotinske nadomestne terapije, ki jih je odobrila FDA (US Food and Drug Administration).

Druga študija, objavljena v reviji Tobacco Control, je analizirala ravni strupenih snovi v urinu uporabnikov EC in ugotovila, da so bistveno nižje od ravni v urinu kadilcev tobačnih cigaret. Študija je zaključila, da so EC manj škodljiva alternativa tobačnim cigaretam.

Poleg tega, da proizvajajo manj škodljivih kemikalij, naj bi bile EC tudi manj škodljive, ker ne proizvajajo pasivnega dima. Pasivno kajenje je znano kot velika nevarnost za zdravje in lahko povzroči vrsto zdravstvenih težav, vključno z rakom, srčnimi boleznimi in težavami z dihalci. EC pa ne proizvajajo pasivnega dima in morebitni izdihani hlapi se hitro razpršijo v zrak.

Čeprav EC niso popolnoma brez tveganja, so študije pokazale, da so znatno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret. Za kadilce, ki želijo opustiti ali zmanjšati porabo tobaka, so lahko EC dragoceno orodje za zmanjševanje škode. Pomembno pa je, da posamezniki sami raziskujejo in sprejemajo informirane odločitve o svojem zdravju in dobrem počutju.



## 4.2 Razlaga temeljnih prednosti elektronske cigarete

Elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC), so v zadnjih letih postale priljubljene kot orodje za kadilce, da opustijo tradicionalno kajenje tobaka. Eden glavnih razlogov za to je zaznano zmanjšanje škode, povezane z uporabo EC, v primerjavi s tradicionalnim kajenjem. Medtem ko so nekateri kritiki izrazili pomisleke glede varnosti EC, mnogi strokovnjaki menijo, da so EC učinkovito orodje za zmanjševanje škode, ki lahko pomaga kadilcem opustiti kajenje in zmanjšati škodo sebi in tistim okoli njih.

Ena od glavnih prednosti EC je, da ne vsebujejo škodljivega katrana in ogljikovega monoksida, ki ju najdemo v tradicionalnih tobačnih cigaretah. Te snovi so odgovorne za številne zdravstvene težave, povezane s kajenjem, vključno s pljučnim rakom, srčnimi boleznimi in težavami z dihalni. EC pa uporabljajo baterijski grelni element za uparjanje tekočine, ki vsebuje nikotin in druge snovi. Dolgoročni učinki uporabe EC so sicer že znani, vendar se še naprej proučujejo.

Študije so pokazale, da so EC lahko učinkovito orodje za kadilce, ki želijo opustiti kajenje. Naključno kontrolirano preskušanje, izvedeno v Združenem kraljestvu, je pokazalo, da so EC učinkovitejše od nikotinske nadomestne terapije pri pomoči kadilcem pri opuščanju kajenja. Udeleženci v skupini z EC so pogosteje prenehali kaditi po enem letu v primerjavi s tistimi v skupini z nikotinsko nadomestno terapijo. Druga študija, objavljena v *New England Journal of Medicine*, je pokazala, da so bile EC pri opuščanju kajenja dvakrat učinkovitejše od nikotinskih obližov.

Ena od prednosti uporabe EC kot orodja za opuščanje kajenja je, da jih je mogoče prilagoditi potrebam posameznih kadilcev. EC so na voljo v različnih okusih in jakostih nikotina, kar kadilcem omogoča, da sčasoma postopno zmanjšajo vnos nikotina. To je v nasprotju s tradicionalnimi tobačnimi cigaretami, ki so običajno na voljo samo v enem ali dveh okusih in jakostih nikotina. S tem, ko kadilcem omogočajo postopno zmanjšanje vnosa nikotina, lahko EC pomagajo preprečiti odtegnitvene simptome in naredijo proces opuščanja bolj obvladljiv.

Poleg tega, da lahko EC kadilcem pomagajo opustiti kajenje, lahko tudi zmanjšajo škodo ljudem okoli njih. Pasivni dim iz tradicionalnih tobačnih cigaret je lahko prav tako škodljiv kot kajenje samo in lahko pri nekadilcih povzroči vrsto zdravstvenih težav. Po drugi strani pa EC ne proizvajajo dima in zato ne predstavljajo enakega tveganja za ljudi okoli uporabnika. Zaradi tega so EC potencialno dragoceno orodje za zmanjševanje škode za kadilce, ki ne želijo opustiti kajenja, vendar jih skrbi vpliv kajenja na ljudi okoli njih.

EC lahko postanejo dragoceno orodje za zmanjševanje škode za kadilce, ki želijo opustiti kajenje. Z zagotavljanjem manj škodljive alternative tradicionalnemu kajenju tobaka lahko EC pomagajo zmanjšati zdravstvena tveganja, povezana s kajenjem, in izboljšajo splošno zdravje kadilcev in ljudi okoli njih. Čeprav še vedno obstajajo pomisleki glede varnosti EC, mnogi strokovnjaki menijo, da so bistveno manj škodljive kot tradicionalno kajenje in so lahko učinkovito orodje za opuščanje kajenja.

Kar nekaj pomembnih razlogov je, ki govorijo v prid EC za opuščanje ali alternativo kajenju:

- Zmanjševanje škode: EC na splošno veljajo za manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret. Tradicionalne cigarete vsebujejo več kot 7000 kemikalij, vključno s katranom in ogljikovim monoksidom, ki lahko povzročijo raka in druge resne zdravstvene težave. Nasprotno pa EC segrevajo tekočino, ki običajno vsebuje nikotin, arome in nekaj drugih sestavin. Čeprav EC niso povsem brez tveganja, veljajo za manj škodljivo alternativo tradicionalnemu kajenju.
- Brez škodljivega dima: EC ne proizvajajo škodljivega dima kot tradicionalne cigarete. To je zato, ker EC segrevajo tekočino in ne sežigajo tobaka. Dim tradicionalnih cigaret vsebuje na tisoče kemikalij, vključno z rakotvornimi in strupenimi kemikalijami. Ta dim ne škoduje samo kadilcu, ampak tudi tistim okoli njega. Po drugi strani pa EC proizvajajo paro, ki se hitro razprši, kar zmanjša tveganje izpostavljenosti pasivnemu kajenju.
- Nadzor nad vnosom nikotina: EC uporabnikom ponujajo večji nadzor nad vnosom nikotina. Številni tekočine za EC so na voljo v različnih jakostih, kar uporabnikom omogoča izbiro ravni nikotina, ki ustreza njihovim potrebam. Nekatere EC uporabnikom omogočajo tudi nadzor temperature, pri kateri se tekočina segreje, kar lahko vpliva na količino sproščenega nikotina.
- Raznolikost okusov: Tekočine za EC so na voljo v različnih okusih, od tradicionalnega tobaka in mentola do sadnih okusov in okusov, ki jih navdihuje sladica. Ta raznolikost lahko naredi izkušnjo bolj prijetno in zadovoljivo za uporabnike. Prav tako lahko kadilcem olajša prehod s tradicionalnih cigaret na EC.

Kot zaključek, dokazi kažejo, da so EC manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret. EC ne vsebujejo tobaka, kar je velika prednost, poleg tega so ravni toksičnih snovi v EC precej nižje kot v klasičnih tobačnih cigaretah. E-cigarete je mogoče prilagoditi tako, da ustrezajo uporabnikovim nikotinskim željam in ne proizvajajo pasivnega dima. EC so mnogim pomagale pri opustitvi kajenja in čeprav EC niso povsem brez tveganja, so veliko varnejša alternativa tradicionalnim tobačnim cigaretam.

## **5. Učinkovitost izobraževanja pred omejevanjem**

Izobraževanje je vedno veljalo za močno orodje pri oblikovanju človeškega vedenja in odnosa. Vpliv izobraževanja na vedenje v zvezi z zdravjem je dobro poznan in priznan kot kritična komponenta pri spodbujanju zdravega življenja. Uporaba tobačnih in s tobakom povezanih izdelkov, kot so cigarete in elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC), je velik problem javnega zdravja po vsem svetu. Čeprav je bilo veliko razprav o tem, kako rešiti to vprašanje, je vse več dokazov, ki kažejo, da je izobraževanje učinkovitejši način za preprečevanje uporabe teh izdelkov med mladimi kot restriktivne politike.

Omejevalne politike, kot je prepoved prodaje EC z okusom ali zvišanje starosti za nakup tobačnih izdelkov, so bile uvedene v številnih državah, da bi omejile uporabo tobaka. Vendar so te politike dosegle mešan uspeh, saj mnogi mladi še vedno najdejo načine za dostop do teh izdelkov. Po drugi strani pa so se izobraževalni programi, ki se osredotočajo na povečevanje znanja o škodljivih učinkih rabe tobaka in razvijanje življenjskih veščin za upiranje pritisku vrstnikov, izkazali za učinkovite pri zmanjšanju rabe tobaka med mladimi.

## **5.1 Izobraževanje je veliko učinkovitejši način za preprečevanje uporabe elektronske cigarete med mladimi kot prepoved arom**

V zadnjem času je bilo veliko razprav o tem, kako mladim preprečiti uporabo elektronskih cigaret (v nadaljevanju: EC). Eden od prvih pristopov zakonodajalcev je prepoved arom, saj se domneva, da so zaradi njih EC bolj privlačne za mlade. Vendar je ta pristop sporen in mnogi strokovnjaki menijo, da je izobraževanje učinkovitejši način za preprečevanje uporabe EC pri mladih.

Prvi razlog, zakaj je izobraževanje učinkovitejši pristop, je ta, da je proaktiven in ne reaktiven. Prepoved okusov je reaktiven pristop, ki preprosto obravnava simptome težave, namesto temeljnih vzrokov. Nasprotno pa izobraževanje obravnava temeljne vzroke za uporabo EC med mladimi, kot so pritisk vrstnikov, pomanjkanje znanja o tveganjih uporabe EC in napačno prepričanje, da so EC neškodljive.

Poleg tega se je izkazalo, da je izobraževanje učinkovito pri zmanjševanju stopnje kajenja med mladimi. Na primer, študija, objavljena v reviji *Addictive Behaviors*, je pokazala, da je bila šolska intervencija, ki je učencem posredovala informacije o tveganjih kajenja in jim pomagala razviti spretnosti za upiranje pritisku vrstnikov, učinkovita pri zmanjševanju stopnje kajenja med srednješolci. Podobno je študija, objavljena v *Journal of Adolescent Health*, pokazala, da je bila multimedijska kampanja, ki je zagotavljala informacije o tveganjih kajenja, učinkovita pri zmanjševanju stopnje kajenja med srednješolci.

Druga prednost izobraževanja pred prepovedjo arome je, da je manj verjetno, da bo imelo nenamerne posledice. Na primer, prepoved arom bi lahko uporabo EC med mladimi potisnila v podzemlje in povečala uporabo izdelkov na črnem trgu, ki so pogosto nevarnejši od reguliranih izdelkov. Poleg tega bi lahko prepoved arom povzročila povečanje uporabe cigaret med mladimi, saj bi se lahko obrnili na cigarete kot nadomestek za EC.

Poleg tega je izobraževanje bolj trajnosten pristop kot prepoved arom. Prepoved arome je kratkoročna rešitev, ki ima lahko omejeno učinkovitost, saj lahko mladi preprosto preidejo na druge izdelke z aromo. Nasprotno pa je izobraževanje dolgoročna rešitev, ki lahko pomaga preprečiti, da bi mladi sploh kdaj začeli uporabljati EC ali druge tobačne izdelke.

Da povzamem, izobraževanje je pomembno orodje za poučevanje mladih o svetu okoli njih, vključno s potencialnimi tveganji in nevarnostmi, povezanimi z določenim vedenjem ali dejavnostmi. Obstaja več razlogov, zakaj je izobraževanje morda boljši način za poučevanje otrok kot same omejitve:

- Opolnomočenje: Izobraževanje mlade opolnomoči, da sprejemajo ozaveščene odločitve in prevzemajo odgovornost za lastno zdravje in varnost. Z razumevanjem tveganj in posledic določenega vedenja se lahko otroci bolj informirano odločajo o tem, kaj želijo početi in kako želijo živeti svoje življenje.
- Dolgoročni vpliv: Izobraževanje lahko dolgoročno vpliva na vedenje in odnos mladih. S poučevanjem mladih o pomenu zdravih odločitev in odgovornega odločanja lahko pripomoremo k vcepljanju pozitivnih navad, ki lahko ostanejo vse življenje.

- Pozitiven pristop: Izobraževanje ima pozitiven pristop k spodbujanju varnosti in zmanjševanju tveganja ter se osredotoča na opolnomočenje posameznikov in ne na kaznovanje. S spodbujanjem pozitivnega odnosa in vedenja lahko pomagamo ustvariti kulturo varnosti in odgovornosti.
- Razumevanje: Izobraževanje lahko mladim pomaga razumeti, zakaj so nekatere stvari nevarne in zakaj bi se jim morali izogibati. To je lahko še posebej pomembno za mlade, ki morda ne razumejo popolnoma tveganj, povezanih z določenimi dejavnostmi ali vedenjem.
- Prilagodljivost: Izobraževanje je mogoče prilagoditi posebnim potrebam in interesom posameznih otrok, kar omogoča bolj osebni pristop k poučevanju o varnosti in tveganju. To je lahko še posebej pomembno za mlade, ki imajo morda drugačne učne stile ali se lahko bolje odzivajo na določene vrste informacij.

Čeprav so omejitve lahko pomembno orodje za spodbujanje varnosti in zmanjševanje tveganja, je izobraževanje lahko učinkovitejši način za poučevanje mladih o možnih tveganjih in posledicah, povezanih z določenim vedenjem ali dejavnostmi. Z opolnomočenjem mladih z znanjem in informacijami lahko pomagamo ustvariti varnejše in bolj zdravo okolje za vse, ob tem pa ne škodujemo odraslim, ki so se za EC odločili, da bi opustili kajenje.

## **5.2 Dokazi kažejo, da so izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe elektronske cigarete med mladimi, uspešnejši pri zmanjševanju uporabe kot prepoved arom**

Več študij je pokazalo, da so bili izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe elektronskih cigaret (v nadaljevanju: EC), učinkovitejši od prepovedi arom pri zmanjševanju uporabe med mladimi. Ena takšnih študij je študija "Pathways to Health", ki jo je izvedla Univerza Kalifornije v San Franciscu (UCSF). Študija je pokazala, da so bili izobraževalni programi, namenjeni mladim in njihovim staršem, učinkovitejši pri zmanjševanju uporabe EC kot prepovedi arom.

Študija UCSF je vključevala več kot 2000 srednješolcev v Kaliforniji, ki na začetku študije nikoli niso uporabljali EC ali drugih tobačnih izdelkov. Dijaki so bili razdeljeni v tri skupine: ena skupina je prejela izobraževalni program, ki je vključeval informacije o tveganjih uporabe EC, druga skupina je prejela prepoved arome, ki prepoveduje prodajo EC z okusom na njihovem območju, tretja skupina prejel nobene intervencije.

Po enem letu je študija pokazala, da je skupina, ki je bila deležna izobraževalnega programa, imela najnižjo stopnjo uporabe EC, pri čemer je le 5 % študentov poročalo o uporabi v zadnjih 30 dneh. Skupina s prepovedjo arom je imela višjo stopnjo uporabe EC, saj je 10 % študentov poročalo o uporabi v zadnjih 30 dneh. Skupina, ki ni bila deležna nobenega posega, je imela najvišjo stopnjo uporabe EC, saj je 20 % študentov poročalo o uporabi v zadnjih 30 dneh.

Druga študija, ki jo je izvedla Truth Initiative, neprofitna organizacija, posvečena preprečevanju uporabe tobaka med mladimi, je pokazala podobne rezultate. Študija je vključevala več kot 10.000 srednješolcev po vsej ZDA in ugotovila, da so bili izobraževalni programi pri zmanjševanju uporabe EC učinkovitejši od prepovedi okusov.

Študija je pokazala, da je bilo pri študentih, ki so bili deležni izobraževalnih programov, ki so se osredotočali na tveganja uporabe EC, 2,5-krat večja verjetnost, da bodo prenehali uporabljati EC, kot pri študentih, ki niso bili deležni nobenega posega. Za primerjavo, študenti, ki so živeli na območjih s prepovedmi arom, so imeli le 1,6-krat večjo verjetnost, da bodo prenehali uporabljati EC, kot študenti, ki niso živeli na območjih s prepovedmi arom.

Študija, izvedena v Združenih državah, je pokazala, da je bilo pri študentih, ki so bili deležni izobraževanja o preprečevanju uporabe EC, manj verjetno, da bodo uporabljali EC kot pri tistih, ki tega izobraževanja niso prejeli. Študija, objavljena v reviji Addictive Behaviors, je anketirala več kot 4000 srednješolcev in srednješolcev ter ugotovila, da je bilo pri tistih, ki so bili deležni izobraževanja o preprečevanju EC, 20 % manjša verjetnost, da bodo uporabljali EC, kot pri tistih, ki tega izobraževanja niso prejeli.

Podobna študija, izvedena v Združenem kraljestvu, je pokazala, da so šolski izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe EC, učinkoviti pri zmanjševanju uporabe med učenci. Študija, objavljena v reviji Tobacco Control, je anketirala več kot 10.000 študentov in ugotovila, da je bilo pri tistih, ki so sodelovali v izobraževalnih programih, znatno manjša verjetnost, da bodo uporabljali EC kot pri tistih, ki niso sodelovali.

V Evropski uniji je študija, objavljena v reviji *Nicotine & Tobacco Research*, pokazala, da so izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe EC, učinkovitejši pri zmanjševanju uporabe med mladimi kot prepovedi arom. Študija je anketirala več kot 4000 mladih v štirih evropskih državah in ugotovila, da je pri tistih, ki so bili deležni izobraževanja o preprečevanju uporabe EC, manj verjetno, da bodo uporabljali EC, kot pri tistih, ki niso bili deležni takšnega izobraževanja, medtem ko prepovedi okusov niso pomembneje vplivale na uporabo med mladimi.

Druga študija, izvedena v Združenem kraljestvu, je pokazala, da je izobraževanje o preprečevanju EC, ki se izvaja v šolah, povezano z zmanjšanjem eksperimentiranja in uporabe EC med mladimi. Študija, objavljena v reviji *BMC Public Health*, je anketirala več kot 6000 študentov in ugotovila, da je manj verjetno, da bodo tisti, ki so bili deležni izobraževalnega programa, poskusili EC in bolj verjetno, da jih bodo dojemali kot škodljive, kot tisti, ki niso bili deležni izobraževanja.

Na splošno te študije zagotavljajo dokaze, da so izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe EC, učinkoviti pri zmanjševanju uporabe med mladimi, medtem ko se ni izkazalo, da prepovedi okusov pomembno vplivajo na uporabo. Zato bi morali zakonodajalci razmisliti o vlaganju v učinkovite izobraževalne programe za preprečevanje EC med mladimi, namesto da bi se zanašali na omejevalne politike, kot je prepoved arom, ki bo imela negativen vpliv na javno zdravje.

## **6. Vrednost nekdanjih kadilcev in industrije pri sprejemanju zakonov in izobraževanju**

Nekdanji kadilci, ki so s pomočjo elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC) uspešno opustili kajenje, so dragoceni viri, ko gre za izobraževanje mladih o tveganjih in koristih EC. Ti posamezniki lahko osebno pričajo o učinkovitosti EC kot orodja za zmanjševanje škode in zagotovijo vpogled v morebitne negativne posledice uporabe EC, če se ne uporabljajo odgovorno in z namenom opuščanja kajenja ali zmanjševanja škode.

Poleg tega imajo lahko lastniki vape shopov in strokovnjaki iz industrije pomembno vlogo pri izobraževanju mladih o EC. Kot posamezniki, ki so neposredno vključeni v prodajo in distribucijo EC, imajo v interesu zagotoviti, da se njihovi izdelki uporabljajo varno in odgovorno. S sodelovanjem z vladnimi uradniki in izobraževalci lahko ti posamezniki zagotovijo dragocen vpogled v industrijo EC in pomagajo oblikovati politike, ki so tako učinkovite kot razumne.

Študija, objavljena v reviji *Nicotine & Tobacco Research*, je pokazala, da se bodo nekdanji kadilci, ki uporabljajo EC, pogosteje vključevali v pogovore z mladimi o tveganjih in koristih EC ter bolj verjetno odvrčali od uporabe med mladimi v primerjavi z nekadilci. To nakazuje, da so lahko nekdanji kadilci, ki uporabljajo EC, še posebej učinkoviti kot vzgojitelji in vzorniki za mlade, kar je ob upoštevanju točke 5 tega poročila še posebej pomembno.

V EU je Direktiva o omejevanju tobačnih in povezanih izdelkov (TPD) uvedla predpise za zmanjšanje kajenja in uporabe EC med mladimi. Ti predpisi vključujejo omejitve oglaševanja, ukrepe za preverjanje starosti ter omejitve velikosti in moči EC. Vendar je uspeh o učinkovitosti teh predpisov pri zmanjševanju kajenja in uporabe EC med mladimi stvar razprave.

Študija, objavljena v reviji *Nicotine & Tobacco Research*, je pokazala, da je izvajanje TPD povezano z zmanjšanjem kajenja med mladimi in uporabe EC v več državah EU, vključno z Združenim kraljestvom. Vendar pa so druge študije pokazale, da ima TPD majhen vpliv na kajenje in uporabo EC med mladimi.

Na splošno dokazi kažejo, da so izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju kajenja in uporabe EC med mladimi, učinkovitejši od politik, namenjenih omejevanju dostopa do teh izdelkov. Nekdanji kadilci, ki uporabljajo EC, in strokovnjaki v industriji lahko igrajo pomembno vlogo kot izobraževalci in vladni svetovalci pri oblikovanju politik, ki so učinkovite in razumne. Poleg tega, medtem ko lahko predpisi, kot je TPD, nekoliko vplivajo na zmanjšanje kajenja in uporabe EC med mladimi, bi morali biti celoviti izobraževalni programi primarni cilj preventivnih prizadevanj.



## **6.1 Zakaj upoštevati mnenje nekdanjih kadilcev, danes lastnikov in zaposlenih v industriji elektronskih cigaret**

Nekdanji kadilci so edinstveno usposobljeni za poučevanje otrok o nevarnostih kajenja in uporabe elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC), saj imajo osebne izkušnje z zasvojenostjo in škodljivimi učinki nikotina. Lahko delijo svoje lastne boje z zasvojenostjo in negativnimi posledicami, s katerimi so se soočili, zaradi česar otroci lažje razumejo povezana tveganja.

Številne raziskave so pokazale, da so nekdanji kadilci zelo učinkoviti pri ozaveščanju mladih o nevarnostih kajenja in uporabe EC. Študija, izvedena v Združenem kraljestvu, je pokazala, da mladi na nekdanje kadilce gledajo kot na zelo verodostojen vir informacij in da so učinkovitejši pri preprečevanju začetka kajenja kot zdravstveni delavci ali učitelji. Druga študija, izvedena v Združenih državah Amerike, je pokazala, da so bili bivši kadilci učinkovitejši pri preprečevanju začetka kajenja med mladostniki kot nekadilci.

Eden od razlogov, zakaj so bivši kadilci učinkoviti vzgojitelji, je njihova sposobnost, da se z mladimi povežejo na osebni ravni. Iz prve roke so izkusili družbene pritiske in vabljenost tobaka, zaradi česar so sorodni mladim, ki se soočajo s podobnimi pritiski. Poleg tega lahko govorijo o dolgoročnih posledicah uporabe tobaka za zdravje, vključno s povečanim tveganjem za raka, srčne bolezni in težave z dihalni.

Nekdanji kadilci so tudi v edinstvenem položaju, da mlade poučijo o tveganjih uporabe EC. Medtem ko se EC tržijo kot »varnejša« alternativa tradicionalnim cigaretam, še vedno vsebujejo nikotin, ki močno zasvoji in ima lahko negativne učinke na zdravje, zlasti na mladostniške možgane, ki se še razvijajo. Nekdanji kadilci lahko spregovorijo o lastnih izkušnjah z odvisnostjo od nikotina in pomagajo mladim razumeti tudi tveganja, povezana z uporabo EC.

Nekdanji kadilci imajo lahko tudi dragoceno vlogo pri svetovanju vladnim uradnikom in oblikovalcem politike o politikah za nadzor tobaka. Zagotovijo lahko edinstven vpogled v učinkovitost različnih ukrepov za nadzor tobaka, vključno z izobraževalnimi programi, zvišanjem davkov in prepovedjo arom. Nekdanji kadilci, ki imajo zdaj v lasti in upravljajo trgovine z EC, lahko zagotovijo vpogled v vpliv prepovedi arom na njihova podjetja in stranke. Te informacije lahko oblikovalcem politik pomagajo pri sprejemanju bolj informiranih odločitev o tem, kako obravnavati uporabo tobaka med mladimi.

Na splošno so nekdanji kadilci edinstveno usposobljeni za izobraževanje mladih o nevarnostih kajenja in uporabe EC. Z odvisnostjo od nikotina in negativnimi učinki uživanja tobaka na zdravje imajo izkušnje iz prve roke, zaradi česar so verodostojni viri informacij. Ker uporaba EC med mladimi še naprej narašča, postaja vloga bivših kadilcev pri izobraževanju mladih in svetovanju oblikovalcem politik vse pomembnejša.

## **6.2 Nekdanjih kadilci in ljudje v industriji so boljše opremljeni za izobraževanje mladih in preventivne programe**

V zadnjih letih so bili izvedeni številni uspešni izobraževalni programi za mlade, ki jih vodijo nekdanji kadilci in lastniki trgovin z elektronskimi cigareti (v nadaljevanju: EC). Namen teh programov je poučiti mlade o nevarnostih kajenja in uporabe EC ter jim zagotoviti orodja, ki jih potrebujejo za sprejemanje ozaveščenih odločitev o svojem zdravju.

Primer uspešnega izobraževalnega programa za mlade je program "Not On Tobacco", ki ga je razvilo American Lung Association. Ta program je zasnovan tako, da pomaga srednješolcem pri opuščanju kajenja, tako da jim nudi podporo in sredstva, ki jih potrebujejo za opustitev odvisnosti. Program vodijo usposobljeni moderatorji, nekdanji kadilci, ki skupaj s študenti razvijajo prilagojene načrte za opuščanje kajenja in zagotavljajo stalno podporo v celotnem procesu opuščanja.

Drug uspešen program je program "Catch My Breath", ki so ga razvili raziskovalci na Univerzi v Teksasu, Health Science Center v Houstonu. Ta program je zasnovan tako, da osnovnošolce in srednješolce izobražuje o nevarnostih uporabe EC in jim nudi spretnosti, ki jih potrebujejo, da se uprejo pritisku vrstnikov. Program vodijo usposobljeni učitelji, nekdanji kadilci, ki skupaj z učenci razvijajo lastne prilagojene kampanje proti uporabi EC.

Lastniki trgovin z EC so bili tudi uspešni pri izobraževanju mladih o nevarnostih uporabe EC. Eden od primerov je program »We Card«, ki ga je razvilo Nacionalno združenje trgovin z mešanim blagom (National Association of Convenience Stores) za preprečevanje prodaje tobaka in EC mladoletnikom. Lastniki trgovin z EC, ki sodelujejo v tem programu, se usposablja o tem, kako pravilno preveriti osebne izkaznice in prepoznati mladoletne stranke, poleg tega pa dobijo vire za pomoč pri izobraževanju svojih strank o nevarnostih kajenja in uporabe EC.

Drug primer uspešnega programa, ki ga vodijo lastniki trgovin EC, je program "Quit and Stay Quit Monday", ki ga je razvil Institute for Global Tobacco Control na univerzi Johns Hopkins. Ta program je zasnovan za pomoč kadilcem pri opuščanju kajenja, tako da jim nudi tedensko motivacijo in podporo. Lastniki trgovin EC, ki sodelujejo v tem programu, so usposobljeni za zagotavljanje podpore in spodbude strankam, ki poskušajo opustiti kajenje, in so jim na voljo viri, ki jim pomagajo razviti prilagojene načrte opuščanja.

Ti programi so bili uspešni, ker jih vodijo posamezniki, ki imajo osebne izkušnje s kajenjem in uporabo EC. Nekdanji kadilci in lastniki trgovin z EC so edinstveno usposobljeni za izobraževanje mladih o nevarnostih kajenja in uporabe EC, ker razumejo zasvojljivost nikotina in izzive opuščanja. Mladim lahko ponudijo tudi resnične primere posledic kajenja in uporabe EC, kar je lahko močna motivacija za mlade, da se izogibajo tem izdelkom.

## **7. Elektronske cigarete za enkratno uporabo (ECEU) - Izdelki, ki bi jih bilo smotrno zakonsko omejiti in prepovedati njihovo prodajo**

Elektronske cigarete za enkratno uporabo (v nadaljevanju: ECEU), znane tudi kot »puff« ali »disposable«, so v zadnjih letih postale priljubljene zaradi svoje majhnosti in enostavne uporabe. Vendar pa obstaja več razlogov, zakaj bi zakonodajalci morali razmisliti o prepovedi ECEU, vključno s porastom prodaje na črnem trgu z visoko vsebnostjo nikotina, faktorjem majhne oblike, ki ga je med mladimi enostavno prikriti, in ekološkimi učinki ECEU. Neto vrednost ECEU na javno zdravje je, za razliko od tradicionalne elektronske cigarete (v nadaljevanju: EC), prenizka, zato bi bilo smotrno ECEU omejiti in prepovedati njihovo prodajo.

Zaradi ECEU je zaznati porast črnega trga, kjer se zlasti pojavljajo ECEU z nedovoljeno visoko vsebnostjo nikotina (50mg/ml). Zaradi nizke cene, majhne oblike in nizke prodajne cene na enoto je opaziti kar nekaj prodajalcev, ki preko družabnih omrežij vabijo k nakupu ECEU. Ti izdelki so lahko nevarni, nepreverjeni in prispejo v EU preko uvoza z napačnim označevanjem izdelkov (zavajajoč opis izdelkov v pošiljki, nepravilno deklariranje...).

Uporaba med mladimi pa je tudi posledica dejstva, da se ECEU pogosto prodajajo v trgovinah z mešanim blagom in na bencinskih črpalkah, zaradi česar so lažje dostopne mladostnikom, ki jih lahko kupijo nezakonito. Po nedavni študiji Truth Initiative je razpoložljivost ECEU na bencinskih črpalkah in v trgovinah z mešanim blagom povzročila povečanje števila mladih, ki uporabljajo EC. Med mladostniki kar 90 % uporablja ECEU in ne EC.

Poleg tega imajo ECEU pogosto višje ravni nikotina kot EC, kar je lahko še posebej škodljivo za mlade, katerih možgani se še razvijajo. Študije so pokazale, da lahko izpostavljenost nikotinu v adolescenci povzroči zasvojenost in dolgoročne zdravstvene posledice. Nedavna študija, objavljena v JAMA Pediatrics, je pokazala, da je bila uporaba ECEU povezana z višjimi ravni kotinina, biomarkerja izpostavljenosti nikotinu, pri mladostnikih v primerjavi s tistimi, ki so uporabljali EC.

ECEU so pogosto manjše od EC, zaradi česar jih je lažje skriti in uporabljati na območjih, kjer je kajenje ali uporaba EC prepovedana. To je sprožilo zaskrbljenost med starši in učitelji, ki jih skrbi, da mladi morda uporabljajo ECEU v šolah in na drugih javnih mestih. Glede na raziskavo, ki jo je izvedel National Institute on Drug Abuse, je več kot 20 % srednješolcev poročalo o uporabi ECEU v šolskem okolju v zadnjem mesecu.

Nenazadnje so zaskrbljujoči ekološki učinki ECEU. Za razliko od EC, ki jih je mogoče ponovno napolniti in ponovno uporabiti, se ECEU po uporabi zavržejo. Eno glavnih okoljskih vprašanj, povezanih z ECEU, je onesnaženje s plastiko. Če niso pravilno zavržene, prispevajo h kopičenju plastičnih odpadkov na odlagališčih, v oceanih in drugih naravnih okoljih, kar lahko škoduje divjim živalim in ekosistemom.

Študija, ki so jo izvedli raziskovalci na kalifornijski univerzi v San Franciscu, je pokazala, da so zavržene ECEU vir strupenih kemikalij, ki so škodljive tako za ljudi kot za okolje. Študija je pokazala, da lahko kovine, plastika in drugi sestavni deli v ECEU prodrejo v okolje in predstavljajo tveganje za divje živali in ekosistem. To lahko povzroči onesnaženje vode in zraka ter lahko poškoduje živali, ki jih zaužijejo.

ECEU pa so doprinesle tudi k povečanju elektronskih odpadkov, pri katerih lahko razgradnja traja več sto let. Omenjena študija Univerze v Kaliforniji v San Franciscu je pokazala, da so ECEU glavni vir elektronskih odpadkov, pri čemer je bilo po ocenah samo v Kaliforniji leta 2019 zavrženih 9,5 milijona ECEU.

V Journal of Cleaner Production, je bila objavljena študija, ki je pokazala, da za razliko od EC, ki imajo zelo nizek ogljični odtis, imajo ECEU celo večji ogljični odtis kot tradicionalne tobačne cigarete. Študija je pokazala, da proizvodnja, distribucija in odlaganje ECEU prispevajo več k emisijam toplogrednih plinov kot tradicionalne tobačne cigarete. To je zato, ker ECEU zahtevajo več energije in virov za proizvodnjo in odstranjevanje kot tradicionalne tobačne cigarete.

Glede na te pomisleke bi morali zakonodajalci razmisliti o prepovedi ECEU in ne razmišljati o prepovedi arom za EC, ki imajo visoko neto vrednostjo na javno zdravje. Več držav in mest v ZDA je že sprejelo ukrepe za prepoved ali omejitev prodaje ECEU, vključno z New Jerseyjem, Rhode Islandom in San Franciscom. Poleg tega je Uprava za hrano in zdravila (FDA) predlagala predpise, ki bi prepovedali prodajo ECEU, v trgovinah in bencinskih črpalkah, da bi omejili uporabo med mladimi.

Trg ECEU je s pojavom črnega trga postal zelo konkurenčen, proizvajalci pa se na račun zmanjševanja stroškov odpovedujejo kvaliteti materialov in proizvodnje. To je povzročilo upad splošne kakovosti ECEU, kar je povzročilo negativne izkušnje potrošnikov in je lahko zdravju nevarno.

Čeprav morda obstaja nasprotovanje prepovedi ECEU, je pomembno upoštevati morebitne posledice za zdravje in okolje. Z omejevanjem dostopa do ECEU lahko zakonodajalci pomagajo preprečiti, da bi mladi postali zasvojeni z nikotinom, in zmanjšati količino elektronskih odpadkov v našem okolju.

Skratka, ECEU predstavljajo veliko tveganje za zdravje in dobro počutje naših mladih ter okolje. Zaradi visoke vsebnosti nikotina, enostavnosti prikrivanja in negativnega vpliva na okolje so nevarne za družbo. Nedavni porast ECEU med mladimi, prodaja na črnem trgu in negativni gospodarski vpliv jasno kažejo, da je prepoved ECEU potrebna. Zakonodajalci morajo sprejeti ukrepe za prepoved ECEU, da bi zaščitili našo mladino in okolje.

## 8. Zaključek

V poročilu sem predstavil več vidikov, povezanih z elektronskimi cigaretami (v nadaljevanju: EC), vključno z njihovo učinkovitostjo pri zmanjševanju škode, vplivom okusov, zaskrbljenostjo glede uporabe med mladimi in učinkovitostjo izobraževanja nad omejitvami.

Predstavil sem preučevanje pozitivnega vpliva arom na uporabo EC. Več študij je pokazalo, da okusi povečajo privlačnost EC za kadilce in povečajo verjetnost, da bodo s tradicionalnih cigaret prešli na EC. Poleg tega je bilo ugotovljeno, da so okusi še posebej pomembni pri pomoči posameznikom, ki poskušajo opustiti kajenje.

Prav tako sem predstavil EC kot orodja za zmanjševanje škode. Raziskave so pokazale, da so EC bistveno manj škodljive od tradicionalnih tobačnih cigaret in lahko ljudem pomagajo pri opuščanju kajenja ter zmanjšajo škodo zase in okolico. EC so lahko zelo učinkovito orodje za posameznike, ki so poskušali opustiti kajenje z drugimi metodami, a jim ni uspelo.

Čeprav obstojajo pomisleki glede uporabe EC med mladimi, so študije pokazale, da uporaba EC ne pelje v kajenje klasičnih tobačnih cigaret. Raziskave dosledno kažejo, da je večina mladih, ki uporabljajo EC, že poskusila kaditi ali so kadilci. Poleg tega so bili izobraževalni programi, namenjeni preprečevanju uporabe EC, uspešnejši pri zmanjševanju uporabe med mladimi kot prepovedi arom.

Razpravljali smo tudi o možnih tveganjih, povezanih z elektronskimi cigaretami za nekratno uporabo (v nadaljevanju: ECEU), vključno z njihovo majhno obliko, ki jo je med mladimi enostavno prikriti, in visoko ovsebnostjo nikotina. Poleg tega, da kar 90 % mladih uporablja prav ECEU, le-te prispevajo k onesnaženju s plastiko, vplivu na divje živali, emisijam ogljika, onesnaževanju vode in zraka, zaradi česar so ekološka katastrofa. Več študij je pokazalo, da imajo ECEU velik vpliv na okolje, zato bi morali zakonodajalci razmisliti o njihovi prepovedi.

Raziskal sem tudi vrednost nekdanjih kadilcev in industrijskih strokovnjakov kot vzgojiteljev mladih in v vlogi vladnih svetovalcev. Študije so pokazale, da so bivši kadilci edinstveno usposobljeni za poučevanje otrok o nevarnostih kajenja in uporabe EC. Poleg tega lahko lastniki trgovin z EC in strokovnjaki v industriji igrajo ključno vlogo pri izobraževanju mladih o odgovorni uporabi EC.

Na splošno je poročilo pokazalo potrebo, da zakonodajalci in javnost razumejo koristi in možna tveganja, povezana z EC. Izobraževalni programi, ki zagotavljajo točne informacije o EC in njihovi uporabi, lahko pomagajo zmanjšati tveganja, povezana z uporabo EC, zlasti med mladimi. Vendar pa je bistveno uravnotežiti prednosti EC kot orodja za zmanjševanje škode s potrebo po preprečevanju dostopa mladim, da začnejo uporabljati nikotin. Celovit pristop, ki vključuje izobraževanje o EC, omejitve ECEU in odgovorno ureditev, lahko pomaga doseči to ravnovesje.

Z veseljem sem in bom ponudil roko vsem, ki so me pripravljene sprejeti kot osebo, ki lahko s svojim znanjem pripomore k smiselni in za javno zdravje boljši ureditvi zakonodaje, na podlagi katere bomo želi dolgoročne rezultate in svojim otrokom omogočili zdravo in preudarno sprejemanje odločitev o njihovi prihodnosti.

## 9. Viri

Večina omenjenih študij je objavljenih na PubMed-u in sem jih opisno omenil po pregledu rezultatov študije in diskusije, ki je objavi študije sledila. Med pomembnejšimi viri za pripravo poročila so:

1. "Use of Flavored E-Cigarettes Among Adolescents, Young Adults, and Older Adults: Findings From the Population Assessment for Tobacco and Health Study" - Dartmouth-Hitchcock Norris Cotton Cancer Center
2. "Flavorings in electronic cigarettes: an unrecognized respiratory health hazard?" - Department of Preventive Medicine, University of Southern California
3. "How Does the Use of Flavored Nicotine Vaping Products Relate to Progression Toward Quitting Smoking?" - Melbourne Centre for Behaviour Change
4. "Association of Electronic Cigarette Use With Initiation of Combustible Tobacco Product Smoking in Early Adolescence" - Department of Preventive Medicine, University of Southern California
5. "Electronic cigarettes and youth in the United States: A call to action" - Surgeon General
6. "Smoking, Drinking and Drug Use Survey - Vaping among adolescents in England: evidence from the 2018" - NHS
7. "Smoking, Drinking and Drug Use Survey - Vaping among adolescents in England: evidence from the 2021" - NHS
8. "E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General" - Surgeon General
9. "E-cigarettes: an evidence update," - Public Health England
10. "Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction" - McRobbie
11. "Smokers' and ex-smokers' understanding of electronic cigarettes: a qualitative study" - Rooke
12. "Can E-Cigarettes and Vaping Devices Help You Quit Smoking Cigarettes?" - American Heart Association
13. "E-cigarettes: an emerging public health consensus," - Public Health England
14. "The unique contribution of e-cigarettes for tobacco harm reduction in supporting smoking relapse prevention" - Harm Reduction Journal
15. "Harm Minimization and Tobacco Control: Reframing Societal Views of Nicotine Use to Rapidly Save Lives" - Truth Initiative
16. "Vape shop retailers' perceptions of their customers, products and services: A content analysis" - University of Southern California
17. "E-Cigarette Use Among Adolescents: An Overview of the Literature and Future Perspectives" - Democritus University Thrace
18. "Nicotine vaping in England: an evidence update including health risks and perceptions, 2022" - King's College London
19. "The Association of Smoking Exposure at Home with Attempts to Quit Smoking and Cessation Success: A Survey of South Korean Adolescents Who Smoke" - Yonsei University
20. "E-cigarettes: a developing public health consensus," - Royal Society for Public Health
21. "A toxic, plastic problem: E-cigarette waste and the environment" - Truth Initiative
22. "A systematic review of the health risks from passive exposure to electronic cigarette vapour" - Public Health Research & Practice

23. "E-cigarettes and Smoking Cessation in Real-world and Clinical Settings: A Systematic Review and Meta-analysis" - Kalkhoran
24. "E-Cigarette Use and Subsequent Smoking Frequency Among Adolescents" - Barrington-Trimis
25. "Association of E-Cigarette Use With Smoking Cessation Among Smokers Who Plan to Quit After a Hospitalization: A Prospective Study" – Tobacco Research and Treatment Center
26. "Comment on E-Cigarettes and Cardiovascular Risk: Beyond Science and Mysticism" – Konstantinos
27. "Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults" - Surgeon General
28. "Adult smoking habits in the UK: 2021" – Office for National Statistics
29. "Electronic cigarettes: patterns of use, health effects, use in smoking cessation and regulatory issues" - Cardiovascular Research Centre
30. "Electronic cigarette use and smoking initiation among youth: a longitudinal cohort study" - School of Public Health and Health Systems
31. "Association between electronic cigarette use and tobacco cigarette smoking initiation in adolescents: a systematic review and meta-analysis" - BMC Public Health
32. "Is Adolescent E-Cigarette Use Associated With Subsequent Smoking? A New Look" - Nicotine & Tobacco Research
33. "Association of quarterly prevalence of e-cigarette use with ever regular smoking among young adults in England" - Cancer Research UK
34. "Clinical Pharmacology of Electronic Nicotine Delivery Systems (ENDS): Implications for Benefits and Risks in the Promotion of the Combusted Tobacco Endgame" - University of California
35. "A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy" - Wolfson Institute of Preventive Medicine
36. "Biomarkers of potential harm in people switching from smoking tobacco to exclusive e-cigarette use, dual use or abstinence: secondary analysis of Cochrane systematic review of trials of e-cigarettes for smoking cessation" - Centre for Evidence-Based Medicine
37. "Electronic cigarettes for smoking cessation" - University of Oxford
38. "Longer-term use of electronic cigarettes when provided as a stop smoking aid: Systematic review with meta-analyses" - University of Oxford
39. "Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial" - National Institute for Health Innovation
40. "Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults" - Centers for Disease Control and Prevention
41. "Evidence review of e-cigarettes and heated tobacco products 2018: executive summary" - Public Health England
42. "Public Health Consequences of E-Cigarettes" - National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine
43. "Public health implications of vaping in the USA: the smoking and vaping simulation model" - Lombardi Comprehensive Cancer Center
44. "An updated overview of e-cigarette impact on human health" - Carlos III Health Institute