

ינואר 2017

מידע על סיגריה אלקטרונית : מבוסס על נייר עמדה של

האגודה למלחמה בסרטן

עפ"י הנתונים המחקריים הקיימים היום, נראה כי סיגריה אלקטרונית היא המצאה יצירתית מדאיגה. אין הוכחות מדעיות מוצקות ליכולתה לסייע בגמילה, ויתרה מכך, דווח כי היא אף מעודדת עישון במקום למגר אותו. הטעמים השונים מעוררים את סקרנותם של הצעירים להתנסות, וכך גם התדמית של מוצר "חדשני". בארצות הברית דווח על שיעור גבוה של בני נוער שמתמשים בסיגריה הרגילה והאלקטרונית במקביל. עצם קיומה של סיגריה אלקטרונית בשוק מסכן עשורים של התקדמות בצמצום שיעורי העישון. מדיווחים ברחבי העולם עולה כי במדינות בהן הסיגריה אלקטרונית נפוצה זינק באופן משמעותי היקף המעשנים לאחר עשרות שנים של ירידה בשיעורי עישון סיגריות.

למרות שישנן עדויות מחקריות שסיגריה אלקטרונית היא אלטרנטיבה בטוחה יותר לסיגריה קונבנציונלית ושהיא עשויה לסייע בגמילה מעישון, ארגוני הבריאות הגדולים בעולם מביעים הסתייגות, מכיוון שהמוצר עדיין לא נחקר והוערך בצורה מקיפה כדי לספק בסיס מדעי לקביעה שהוא קשור להפחתת הסיכון למחלות ביחס לשימוש קונבנציונלי בטבק. עמדת אגודת הסרטן האמריקנית (American Cancer Society) היא שמכיוון שעדיין לא ידוע אם סיגריות אלקטרוניות הן בטוחות ויעילות, הארגון אינו יכולה להמליץ עליהן כמסייעות בגמילה מעישון אחת הדאגות לבריאות הציבור היא שמתמשי טבק שאולי היו נגמלים, ישתמשו בסיגריה אלקטרונית במקום להיגמל לחלוטין, משום שהם חושבים שהיא בטוחה יותר לשימוש.

סיגריות אלקטרוניות עלולות לחשוף את המשתמשים למספר כימיקלים, כולל **ניקוטין, תרכובות קרבונל ותרכובות אורגניות נדיפות, הידועות כבעלות השפעות בריאותיות מזיקות**. ההשפעות הבריאותיות והכמויות המזיקות של החומרים המכוממים באירוסול והנמצאים בנוזל הסיגריות האלקטרוניות, כולל ממסים, חומרי טעם ורעלנים, עדיין אינן מובנות לחלוטין.

מנגנון ההתמכרות לניקוטין דומה למנגנון ההתמכרות לסמים קשים, כגון הרואין וקוקאין. הניקוטין הנספג בגוף בתוך שבע שניות, גורם לשחרור חומר הנקרא דופאמין, היוצר תחושה זמנית של עונג, ועם הזמן המעשן זקוק ליותר ניקוטין, ובתדירות גבוהה יותר, כדי ליצור את אותה תחושה. זו הסיבה שמעשנים קבועים צורכים יותר ויותר סיגריות על מנת להמשיך ולהרגיש את אותה תחושת עונג, בדיוק כמו המכורים לסמים אשר במרוצת הזמן צריכים להשתמש בכמויות סם גדולות יותר על מנת להשיג את אותה תחושה.

במקרה של הסיגריות האלקטרוניות אין הגבלה, וניתן לעשן חפיסה שלמה ברצף ובכך לצרוך כמויות גבוהות ומסוכנות של ניקוטין. יתרה מכך, ישנן עדויות מדעיות שהשפעה ממכרת יכולה להגביר את הסיכון להפרעות קשב ולמידה, אימפולסיביות והפרעות במצבי רוח.

האגודה למלחמה בסרטן מדגישה את חשיבות הרגולציה של סיגריות אלקטרונית, ואת הצורך בהחלת כל החוקים, הצווים והתקנות החלים על סיגריות קונבנציונליות ומוצרי טבק אחרים - גם על סיגריה אלקטרונית, בהם:

- יש להגביל את הפרסום, השיווק, מתן החסויות וקידום המכירות בכלי התקשורת וברשתות החברתיות.

- יש לאכוף את חוק מניעת העישון במקומות ציבוריים גם על המשתמשים בסיגריה אלקטרונית, עד לקיום הוכחות שסיגריה אלקטרונית אינה גורמת לנזק מעישון כפוי ו/או מעישון יד שלישית.
- יש למנוע מכירת סיגריות אלקטרוניות לצעירים.

כמו כן, יש לדרוש שכל אריזה תכיל את רשימת הרכיבים ואזהרות לגבי שימוש בניקוטין, ולוודא שאריזות הבקבוקונים מאובטחות בפקק וכי יש אזהרה ברורה כי נוזל הניקוטין רעיל ומסוכן לילדים ויש להרחיקו מהם. יש לאסור על חברות לטעון כי סיגריה אלקטרונית היא אמצעי יעיל לגמילה מעישון, כל עוד אין מחקר מבוסס המעיד על כך כפי שקבע ממש לאחרונה ה-FDA.

מחקרים מדעיים ודוחות בנושא סיגריות אלקטרוניות מתעדכנים בארץ ובעולם ברוח הזמן. להלן מספר דוגמאות אחרונות:

דו"ח מקיף של ראש שירותי בריאות הציבור של ארצות הברית (U.S. surgeon general) שפורסם בחודש דצמבר 2016 הודגש כי מוצרים המכילים ניקוטין מכל צורה שהיא, לרבות סיגריות אלקטרוניות, אינם בטוחים, במיוחד לצעירים. ניקוטין מופק מטבק, והוא חומר ממכר ביותר. הוא גם יכול להשפיע לרעה על המוח של מתבגרים וצעירים. ההשפעות האלה יכולות להוביל לא רק להתמכרות, אלא גם להפרעות קשב ולמידה, אימפולסיביות והפרעות במצבי רוח. כמו כן, שימוש בסיגריות אלקטרוניות בצעירים קשור באופן הדוק לשימוש במוצרי טבק אחרים, ומחקרים מצביעים על סבירות גבוהה שצעירים המשתמשים בסיגריות אלקטרוניות יעשנו גם סיגריות רגילות. עוד עולה מהדוח כי בקרב תלמידי חטיבת הביניים בארצות הברית שיעור המעשנים עלה מ-0.6% ל-5.3%. כך גם עלה השימוש בקרב תלמידי תיכון מ-1.5% בשנת 2011 ל-16% בשנת 2015. הדוח המליץ להורים של בני הנוער להתנגד לסיגריות אלקטרוניות, וקרא לנשיא ארצות הברית להילחם נגד שימוש במוצרי טבק חדשים, כמו סיגריות אלקטרוניות.

על פי מחקרים שונים, בני נוער רבים המבקשים להיגמל מסיגריות רגילות, משתמשים בסיגריה אלקטרונית, אולם היעילות של סיגריה אלקטרונית כאמצעי גמילה מסיגריות עומדת בספק, נוכח שיעורים גבוהים של בני נוער שמשתמשים בסיגריה הרגילה והאלקטרונית במקביל.

בינואר 2013 פורסם דו"ח הוועדה לנושא הסיגריה האלקטרונית מטעם משרד הבריאות. הוועדה מצאה בין היתר כי אין הוכחות מספקות לגבי יעילות השימוש בסיגריה אלקטרונית לצורך גמילה מעישון. קיימת סכנה של שימוש בסיגריות אלקטרוניות כ"מוצר כניסה" לעישון סיגריות.

במאי 2016, הודיע מנהל המזון והתרופות האמריקני (FDA) על מספר הנחיות, בין היתר הגבלות גיל איסור מכירה לקטין מתחת לגיל 18.

מחקרים שפורסמו במהדורות יולי ואוגוסט 2016 של כתב העת Pediatrics (USC Keck School of Medicine), על פי נתוני מחקר בקרב תלמידי י"א-י"ב בדרום קליפורניה נמצא כי, בני נוער שמעולם לא עישנו ועשו שימוש בסיגריות אלקטרוניות היו בסיכון של פי 6 ומעלה להתחיל לעשן סיגריות ומוצרי טבק אחרים, לרבות נרגילות, סיגריות ומקטרות.

עפ"י מחקר הורים באמצעות שאלון עצמי: חסרה מודעות בקרב הורים לסכנה הפוטנציאלית של החשיפה הפסיבית של ילדיהם לסיגריות אלקטרוניות פורסם במהדורת נובמבר-דצמבר 2015 של כתב העת Academic Pediatrics

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק

 **מחקר: מרכיב כימי (pyrazine/פִּיֶרַזִין) המתווסף לסיגריות רבות, לרבות סיגריות אלקטרוניות, עלול להגביר את התלות בניקוטין והמשיכה לעישון, בעיקר בקרב בני נוער.**

פורסם במהדורה המקוונת של יוני 2015 בכתב העת Tobacco Control

מדיניות משרד החינוך:

ע"פ חוזר מנכ"ל קידום אקלים ומניעת אלימות ומניעת התנהגויות סיכון (אפריל 2015) חל איסור על שימוש בסיגריה אלקטרונית בבי"הס ובפעילות חוץ בית ספרית.

סיכמה: אורלי אבינועם-מדריכה ארצית ביחידה, מרכזת את נושא מניעת העישון