

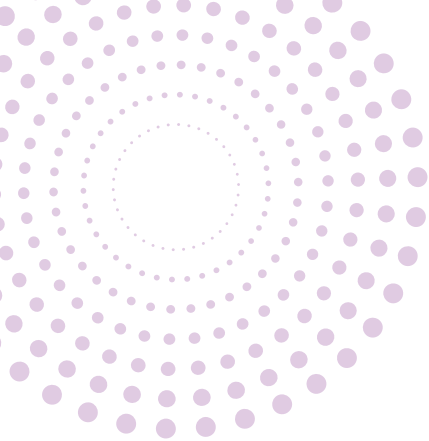


Tervise
Arengu
Instituut



Kuumutatav tubakatoode

Mis see on ja millised on ohud?



**Kuumutatav tubakatoode klassifitseerub
tubakaseaduse järgi uudseks tubakatooteks.**

Mis on kuumutatav tubakatoode?

Kuumutatav tubakatoode (ingl *heat-not-burn tobacco product*) on seade, mis koosneb tavaliselt tubakast või tubakaasendajast ja akutoitel töötavast küttesüsteemist, mis tubakat kuumutab. Põletamise asemel kuumutatakse tubakat kuni 350 kraadini. Suitsu asemel eraldub kuumutatavast tubakatootest aerosool, mis sisaldab nikotiini ja teisi kemikaale, mida kasutaja suu kaudu sisse hingab.

Kuumutatava tubakatoote seadmeid on erinevaid. Osad seadmed soojendavad spetsiaalseid pulgakesi või kapsleid, mis sisaldavad tubakat. Teised seadmed kuumutavad vedelikku, millest tekkiv aerosool läbib tubakat, kust seejärel imendub nikotiin ja tubaka maitse. On ka selliseid seadmeid, mis soojendavad lahtist tubakat ning seadmeid mida kasutatakse koos lõhna- ja maitseainetega. Mõned seadmed võimaldavad kasutajatel kontrollida ka tubaka kuumutamise temperatuuri.



Kuna sigarettide suitsetamine on tänu piirangutele ja inimeste teadlikkuse suurenemisele muutunud üha ebapopulaarsemaks, siis püüavad tootjad leida uusi viise, kuidas jätkuvalt nikotiinisõltuvusest kasu lõigata.

Sageli on need tooted maitsestatud ja nende kasutamisel jäljendatakse tavasigarette suitsetamist. Lisatud lõhna- ja maitseained aitavad peita tubaka ebameeldivat loomulikkust maitset ning suurendavad toote atraktiivsust. Magusad maitset nagu vanill, šokolaad, suhkruvatt jne, meelitavad eriti noori ning uusi kliente, keda tavaline tubakas muidu eemale peletaks.



**MAGUSAD MAITSED MEELITAVAD
TUBAKATOODETE JUURDE NOORI**

Mida kuumutatav tubakatoode sisaldab?



Kuumutatavad tubakatooted sisaldavad kemikaale, mida leidub ka tavalistes sigarettides, sealhulgas nikotiini, lenduvaid orgaanilisi ühendeid, vingugaasi ja polüaromaatseid süsivesinikke.

- Kuumutatavad tubakatooted sisaldavad suures koguses **propüleenglükooli ja glütserooli**, mis on aerosooli tekitamiseks vajalikud ained.
- Kuumutatud tubakatooted toodavad märkimisväärses koguses **tõrva**, mis on ligilähedane tavasigarettide toodetavale kogusele.
- **Süsinikoksiid ehk vingugaas** on tubakasuitsus leiduv väga mürgine gaas, mis soodustab südamehaigusi ja põhjustab ka muid terviseprobleeme. Vingugaasi sisaldavad ka mõned kuumutatavad tubakatooted, kuigi seda esineb seal väiksemas kontsentratsioonis kui tavasigarettides.
- Mitmed uuringud on tuvastanud kuumutatud tubakatoodete emissioonides **tubakaspetsiifilisi nitrosamiine**, mis on vähki põhjustavad ained.
- **Aldehüüdid** on hingamisteedele mürgised ained, mis põhjustavad ka vähki. Aldehüüdid tekivad siis, kui temperatuur läheneb 200 °C-le, mis juhtub enamiku kuumutatud tubakatoodete kasutamise ajal. Mitmed uuringud on tuvastanud aldehüüdide olemasolu kuumutatud tubakatoodete emissioonides.
- Kuumutatavad tubakatooted võivad sisaldada ka **raskemetalle**.

Lisaks sisaldavad kuumutatavad tubakatooted ka muid kemikaale, mida tavaliselt tavasigaretisuitsust ei mõõdetata. Mürgiste ühendite hulka mõjutavad mitmed tegurid, nagu näiteks suitsetamise režiim, seadme tüüp ja lisaained.

Kuumutatava tubakatoote mõju tervisele

Kuumutatava tubakatoote tarvitajate, tootjate ning müüjate seas levib uskumus, et selle tarvitamine ei kahjusta tervist või kahjustab vähem kui tavasigaretiti suitsetamine.

Tegelikkuses ei tugine need arvamused teaduspõhiste andmetele. Sarnaselt tavasigaretile sisaldab ka kuumutatav tubakatoode ohtlikke aineid ning selle tarvitamine võib suurendada mitmete haiguste tekke ja suremuse riski.



Mis tahes tubakatoodete, sealhulgas kuumutatavate tubakatoodete kasutamine on kahjulik kõigile!

- Mürgiste kemikaalide regulaarse sissehingamise tõttu võib kuumutatavate tubakatoodete tarvitamine põhjustada hingamisteede haigusi. On leitud, et kuumutatud tubakatoodete tarvitajatel on märke kopsukahjustusest ja kopsufunktsiooni langusest.
- Kuumutatud tubakatoodete tarvitajad puutuvad kokku paljude vähi põhjustavate kemikaalidega, mida leidub küll madalamal tasemel kui sigaretisuitsus. Kuigi selle kokkupuute pikaajalisi riske ei saa otseselt mõõta, on loom- ja laboratoorsete uuringute tulemused näidanud, et kuumutatud tubakatoodete tarvitajatel võib olla suurem risk haigestuda vähi.
- Kokkupuude nikotiini ja heitgaasidest tulenevate teiste mürgiste kemikaalidega võib olla eriti kahjulik raseduse ajal. Raseduse ajal kuumutatud tubakatoote tarvitamist on seostatud enneaegse sünnitusega, lapse madala sünnikaalu, kõrge vererõhu ning astma ja muude allergiate väljakujunemisega.
- On leitud, et kuumutatava tubaka tarvitamine võib tõsta toksilisuse taset maksas.
- Lühiajalised uuringud näitavad, et kuumutatud tubaka kasutamine tõstab südame löögisagedust ja vererõhku ning halvendab kogu südame-veresoonkonna tööd.



NIKOTIIN ON TUGEV SÕLTUVUST TEKITAV AINE

Kuumutatavas tubakatootes olev tubakas sisaldab nikotiini.

Nikotiini suhtes on eriti tundlikud lapsed ja noored ning seetõttu on tubakatoodete tarvitamine, omamine ja käitlemine neile seadusega keelatud. Et kaitsta veel sündimata lapsi, peavad ka lapseootel naised tubakatoodetest täielikult hoiduma.



Kuumutatava tubakatoote tarvitamisel on sõltuvuse väljakujunemise tõenäosus sarnane tavasigareti suitsetamisele.



- Nikotiin on ohtlik närvimürk, mis tekitab tugevat sõltuvust – see on võrdväärne heroini või kokaiini sõltuvustugevusega.



- Nikotiini tarvitamine kahjustab kesknärvisüsteemi ja võib kutsuda esile ärevus-, tähelepanu- ja keskendumishäireid.



- Nikotiin kahjustab areneva aju neid osi, mis vastutavad tähelepanu, õppimise, meeolelu ja impulsside kontrolli eest.



- Nikotiin võib soodustada kasvajate teket ja on tõestatud, et sellel on raku geneetilist materjali hävitav toime.



- Nikotiin tõstab vererõhku ja veresuhkrutaset ning muudab arterid jäigaks, tõstes insuldiriski.



- Nikotiin aitab kaasa südame-veresoonkonna haiguste kujunemisele.



- Nikotiin on lootele mürgine ja võib põhjustada loote väärarenguid.
- Nikotiin halvendab sperma kvaliteeti.



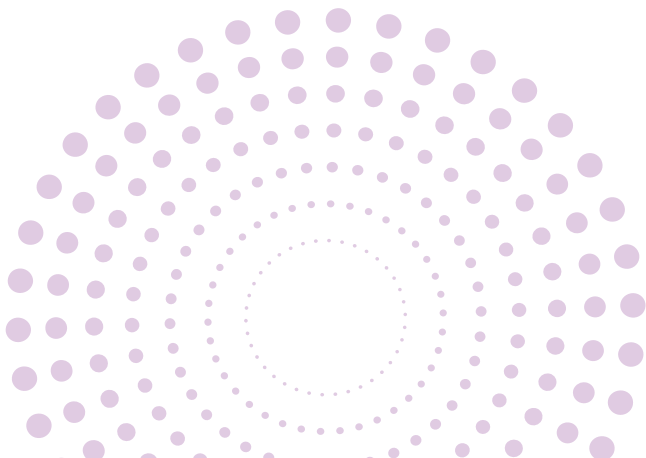
- Nikotiin põhjustab suu limaskesta kahjustusi, nagu põletikud ja igemehaigused, mis omakorda avaldavad negatiivset mõju inimese hambumusele ja lõpuks ka suuhügieenile.



- Nikotiini kasutamine noorukieas võib suurendada uimastisõltuvuse riski tekkimist täiskasvanueas.



Levinud eksiarvamuse kohaselt leevendab nikotiin stressi ja ärevust, kuid tegelikult on need nikotiini võõrutusnähud, mida leevendatakse iga uue nikotiiniannusega.



Enamlevinud küsimused kuumutatava tubakatoote kohta

Kas kuumutatav tubakatoode on tervisele ohutum kui tavasigaret?

Kuna mõningaid mürgiseid koostisosi (nagu näiteks vingugaas, tubakaspetsiifilised nitrosamiinid, karbonüülid jm) leidub kuumutatavates tubakatoodes vähem kui tavasigaretides, väidavad tubakaettevõtted, et kuumutatud tubakatooted on vähem kahjulikud kui tavalised sigaretid. Tegelikult on aga ka neis mürgiseid aineid, sealhulgas mitmeid kahjulikke ja potentsiaalselt kahjulikke ühendeid, mida esineb kuumutatavates tubakatoodes rohkem kui sigaretides. Nende ühendite hulka mõjutavad mitmed tegurid, nagu näiteks suitsetamise režiim, seadme tüüp ja lisaained.

Kuumutatavad tubakatooted sisaldavad ka suures koguses propüleenglükooli ja glütserooli, mis on aerosooli tekitamiseks vajalikud ained. Tasub silmas pidada ka seda, et tooted muutuvad aja jooksul pidevalt ja kiiresti ning ühe toote kohta tehtud järeldusi ei saa üldistada kõikidele toodetele.

Praegu ei ole sõltumatutest allikatest saadud piisavalt tõendeid, et teha järeldusi kuumutatava tubakatoote pikaajalise kasutamise tervisemõjude kohta. Vähesed sõltumatud uuringud on teatanud nende toodete kasutamise lühiajalistest negatiivsetest mõjudest.

Kuumutatava tubakatoote puhul tubakas ei põle, kas see tähendab, et ta on ohutum, kui tavasigaret?

Tõsi on see, et kuumutatava tubakatoote puhul tubakas ei põle aga see ei tähenda, et toode oleks inimese tervisele ohutum kui tavasigaret. Nimelt tõmbab inimene ka kuumutamise teel tekkiva aerosooli kaudu endale sisse mitmeid ohtlikke aineid ning nikotiini, mis on tugev sõltuvust tekitav aine. Uuringud pole seni tõestanud, et kuumutatavate tubakatoodete tarbimine oleks inimeste tervisele ohutum.

Kas kuumutatava tubakatoote kasutamine on ohutum alternatiiv suitsetamisest loobumiseks?

Järjest enam inimesi hoolib oma tervisest ja loobub suitsetamisest. Tubakatootjad mõistagi tahavad edasi kasumit teenida, luues samal ajal tubakatööstusest kaasaegset ning tervist säästvat muljet. Tasub teada, et kui tubakatootjad räägivad suitsetamisest loobumisest, kutsuvad nad tegelikult oma kliente tavasigarettide asemel uudseid tubakatooteid tarvitama.

Olemasolevate andmete põhjal ei ole kuumutatav tubakatoode efektiivne meetod suitsetamisest loobumiseks. Suitsetajad, kes hakkavad kasutama kuumutatavat tubakatoodet, ei liigu enamjaolt edukalt üle nende toodete ainutarbimisele. Selle asemel saavad enamikest neist segatarvitajad ning terviseriskid sellest ei vähene.

Tähele tasub panna ka seda, et kuigi suitsetajad, kes lähevad täielikult üle tavasigareti suitsetamiselt kuumutatava tubakatoote tarvitamisele, võivad vähendada kokkupuudet mõne kahjuliku ühendiga, ei vähenda ühel tootelt teisele üleminekul kokkupuudet kõigi kahjulike ühenditega.

Miks pole kuumutatavate tubakatoodete tarvitamise kohta pikaajalisi mõju-uuringuid?

Hiljutine kuumutatavate toodete turule toomine ja toodete mitmekesisus raskendab pikaajaliste kahjulike tervisemõjude adekvaatset hindamist. Eelkõige on keeruline hinnata toodete kantserogeensuse riski. Praeguseks on enamik andmeid loodud uurijate poolt, kes töötavad tubakatööstuse heaks või keda rahastatakse tubakatööstuse poolt, mis tekitab huvide konflikti. Tervisemõjude uurimiseks on kasutatud kaudseid lähenemisviise, kuid kuna need ei mõõda otsest mõju, on selle teabe põhjal tehtud kahju prognoosimine ebatäpne.

Kuumutatud tubakatoodete pikaajaliste tervisemõjude hindamiseks on vaja täiendavaid sõltumatuid uuringuid.

Kas kuumutatav tubakatoode on sama mis e-sigaret?

Mõlemad elektroonilised seadmed jäljendavad tavasigaretti, sellegipoolest ei ole kuumutatav tubakatoode sama mis e-sigaret.

	Kuumutatav tubakatoode 	E-sigaret 
Seade	Patareitoitel olev elektrooniline seade	Patareitoitel olev elektrooniline seade
Mida sisaldab	Tubakas	Keemiline vedelik (nikotiiniga või ilma)
Kuidas töötab	Kuumutatakse tubakat	Kuumutatakse vedelikku

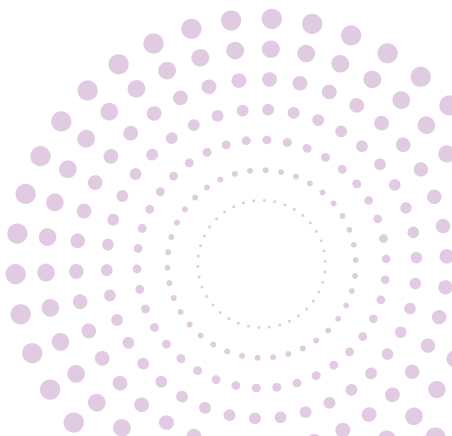


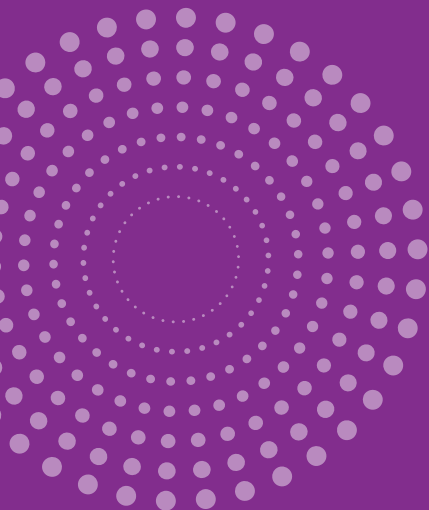
PANE TÄHELE!

- Kuumutatud tubakatoote suitsetamine on keelatud samades kohtades kus tavasigareti suitsetamine, sh söögikohtades, kauplustes, teenindusasutustes, tootmis- ja laoruumides ning koolides ja nende territooriumil.
- Eestis on kuumutatava tubakatoote omamine, müük ja tarvitamine alaealiste seas keelatud.
- Kuumutatud tubakatoote teema puhul on huvid mängus mitmel osapoolel ja seetõttu peaks selle seadme kohta levivasse infosse suhtuma kriitiliselt. Tubakatootjad ja müüjad kasutavad oma seisukohtade kaitsmiseks nii demagoogiat kui ka puudulikult korraldatud uuringuid.

Pole vahet, mis kujul tubakat või nikotiini tarbida, soovitatav on sellest tervistkahjustavast sõltuvusest vabaneda. Parim valik selleks on loobuda tubakast ja nikotiinist täielikult.

Nõuandeid ja abi saab veebilehelt tubakainfo.ee ja apteekrilt, perearstilt või tubakast loobumise nõustajalt.





tubakainfo.ee