

2023

**Situācija dūmu un bezdūmu tabakas
izstrādājumu jomā Latvijā un ieteikumi
sabiedrības veselības veicināšanai**



Darbs ir pārpublicējams daļēji vai pilnībā, norādot sekojošu atsauci:

Ķīvīte-Urtāne A., Isajeva L., Ozoliņa K., Tihomirova Ļ. (2023) Situācija dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu jomā Latvijā un ieteikumi sabiedrības veselības veicināšanai. Rīga: SIA "Integer Medcom", Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūts

Saturs

1. Situācijas apskats dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas jomā dažādās iedzīvotāju grupās	3
1.1. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu klasifikācija un tiesiskais regulējums Latvijā.....	3
1.2. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība	9
1.3. Dūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība	13
1.4. Bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība.....	19
1.5. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība	22
1.6. Nikotīna spilventiņu lietošanas izplatība	26
1.7. Jauno nikotīna izstrādājumu lietošanas iemesli.....	27
1.8. E-cigarešu ietekme uz veselību	32
1.9. Elektronisko smēķēšanas ierīču potenciāls atkarības radītā kaitējuma mazināšanā..	34
1.10. Apvienotās Karalistes pieredze	36
2. Labās prakses apkopojums par smēķēšanas primāro profilaksi un smēķēšanas atmešanu dažādās iedzīvotāju grupās.....	38
2.1. Profilakses pamatprincipi	38
2.2. Vadlīnijas un rekomendācijas smēķēšanas profilaksei un mazināšanai.....	40
2.3. Kvalitātes standarti un labo prakšu piemēri efektīvām profilakses programmām	45
3. Materiāli un metodes.....	56
4. Pētījuma rezultāti	58
4.1. Smēķēšanas izplatība Latvijā.....	58
4.2. Tabakas kontrole atbilstoši MPOWER pamatprincipiem	60
4.3. Smēķēšanas ierobežošanas pasākumu efektivitāte	71
4.4. Elektroniskās smēķēšanas ierīces kā kaitējuma mazināšanas intervence.....	72
4.5. Nākamie soļi smēķēšanas ierobežošanai Latvijā.....	76
5. Secinājumi.....	85
6. Ieteikumi smēķēšanas ierobežošanas stratēģijas nākamajiem 5 gadiem izstrādei.....	88
Pielikums	90

1. Situācijas apskats dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas jomā dažādās iedzīvotāju grupās

1.1. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu klasifikācija un tiesiskais regulējums Latvijā

Smēķēšana un tabakas lietošana ir plaši izplatīts fenomens pasaulē. Pēdējos gados tabakas izstrādājumu tirgus piedzīvoja ievērojamas izmaiņas, kas mainīja tabakas izstrādājumu lietošanas paradumus un izraisīja jaunus tabakas epidēmijas sabiedrības veselības izaicinājumus¹. Šajā nodaļā sniegts ieskats par pieejamiem dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu veidiem.

Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrums aprites likumā **smēķēšana** tiek definēta kā smēķēšanai paredzēta tabakas izstrādājuma, augu smēķēšanas produkta vai jaunieviesta tabakas izstrādājuma lietošana tādā veidā, ka to var ieelpot, kā rezultātā izdalās dūmi, vai elektroniskās smēķēšanas ierīces, jaunieviesta tabakas izstrādājuma vai cita izstrādājuma (izņemot ārstniecības līdzekļus) lietošana ar mērķi apzināti caur iemuti ieelpot nikotīnu vai citas ķīmiskas vielas saturošu tvaiku vai dūmus². Tomēr ne visi bezdūmu tabakas un nikotīnu saturošie izstrādājumi tiek uzņemti smēķējot. Tādējādi smēķēšana ir tikai viens no aspektiem, kas tiek apskatīti šajā ziņojumā.

Latvijas un Eiropas Savienības (turpmāk – ES) valstu likumdošanā pie **dūmu tabakas izstrādājumiem** tiek pieskaitītas cigaretes, cigarillas, cigāri, tabaka, ko var lietot, izmantojot degšanas procesu, un kas paredzēta vienīgi izmantošanai pīpē (pīpju tabaka), tabaka, ko var izmantot cigarešu izgatavošanai (tinamā tabaka), tabakas izstrādājums, ko var lietot, izmantojot ūdenspīpi (ūdenspīpu tabaka)^{2,3}. (1.1.1. attēls)

Bezdūmu tabakas izstrādājumi ir tādi izstrādājumi, kuru lietošana nav saistīta ar degšanas procesu, piemēram tie, kas ir paredzēti košļāšanai (košļājamā tabaka), ko var lietot caur degunu (šņaucamā tabaka), un visi orālai lietošanai paredzētie tabakas izstrādājumi, kuri pilnībā vai daļēji gatavoti no tabakas (piemēram zelējamā tabaka). Šeit būtu jāmin, ka šos produktus ir aizliegts laist Latvijas tirgū^{2,3}. (1.1.1. attēls)

Latvijas un ES valstu likumdošanā ir sastopams jēdziens **jaunieviests tabakas izstrādājums** - bezdūmu tabakas izstrādājums vai smēķēšanai paredzēts tabakas izstrādājums, kas neietilpst nevienā no iepriekš minētajām tabakas izstrādājumu kategorijām, un kas laists tirgū pēc 2014.gada 19.maija^{2,3}. Latvijā jaunieviesta tabakas izstrādājuma kategorijā ietilpst **karsējams tabakas izstrādājums**, ko lieto, izmantojot karsēšanas procesu, lai izdalītu emisijas ieelpošanai, kas satur nikotīnu un citas ķīmiskas vielas. Karsējams tabakas izstrādājums atkarībā no tā īpašībām var būt bezdūmu tabakas izstrādājums vai smēķēšanai paredzēts tabakas izstrādājums². Vienlaikus karsējamu tabakas izstrādājumu klasifikācija var atšķirties dažādu valstu likumdošanā⁴. (1.1.1. attēls)

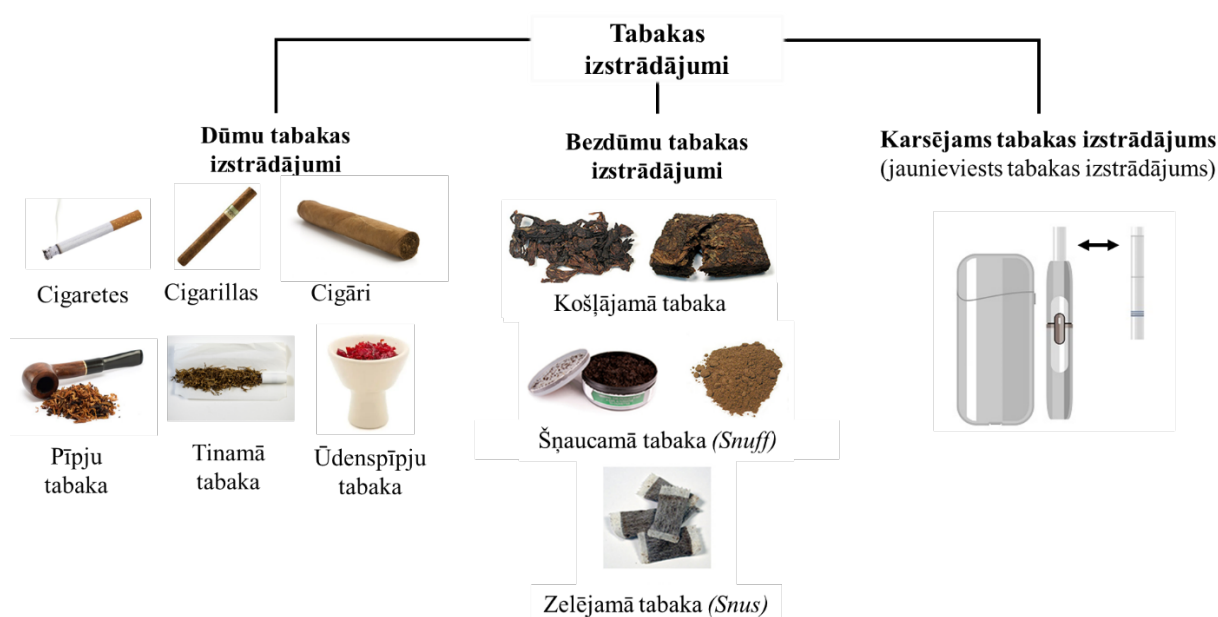
¹ World Health Organization, 2021. WHO report on the global tobacco epidemic, 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

² Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrums aprites likums. Latvijas Vēstnesis, 91, 12.05.2016. <https://likumi.lv/ta/id/282077>

³ Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīva 2014/40/ES par dalībvalstu normatīvo un administratīvo aktu tuvināšanu attiecībā uz tabakas un saistīto izstrādājumu ražošanu, noformēšanu un pārdošanu un ar ko atceļ Direktīvu 2001/37/EK Dokumenta attiecās uz EEZ. Pašreizējā konsolidētā versija: 23.10.2023. *Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis*. Pieejams šeit: <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2014/40/oj>

⁴ World Health Organization, 2020. Technical document: Heated tobacco products: information sheet - 2nd edition. Pieejams šeit: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-2020.2>

Saskaņā ar Eiropas Komisijas (turpmāk – EK) deleģēto direktīvu 2022/2100, kas groza Eiropas Parlamenta un Padomes direktīvu 2014/40/ES, visās ES dalībvalstīs, tajā skaitā arī Latvijā, 2023. gada 23. oktobrī stājas spēkā aizliegums laist tirgū karsējamās tabakas izstrādājumus, kuriem pievienotas piedevas, kas maina tabakas izstrādājuma smaržu un garšu. Aizliegums attiecas arī uz jebkurām sastāvdaļām, piemēram, filtriem, papīriem, iepakojumu, kapsulām, kas satur aromatizētājus, vai jebkādiem citiem tehniskiem elementiem, kas varētu mainīt attiecīgā karsējamā tabakas izstrādājuma smaržu vai garšu vai to dūmu intensitāti. Ierobežojums netiek attiecināts uz pašām tabakas karsēšanas ierīcēm^{2,3,5}.



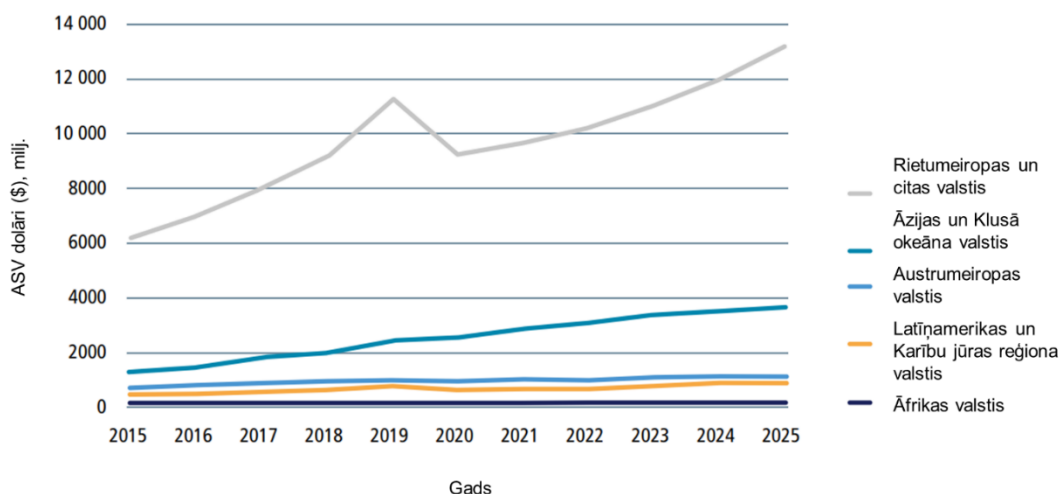
1.1.1. attēls. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu veidi ^{1, 2, 3, 6, 7}

⁵ Komisijas Deleģētā direktīva (ES) 2022/2100, ar ko attiecībā uz atsevišķu karsējamajiem tabakas izstrādājumiem piešķirtu atbrīvojumu atsaukšanu groza Eiropas Parlamenta un Padomes Direktīvu 2014/40/ES. *Eiropas Savienības Oficiālais Vēstnesis*. Pieejams šeit: http://data.europa.eu/eli/dir_del/2022/2100/oj

⁶ Centers for Disease Control and Prevention, 2021. Smokeless Tobacco and Public Health: Smokeless Products and Marketing. Pieejams šeit: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/smokeless/products_marketing/index.htm

⁷ Slimību profilakses un kontroles centrs, 2023. Elektroniskās smēķēšanas ierīces. Pieejams šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices>

Globālās tabakas epidēmijas koncepts ir plašāks un neaprobežojas tikai ar dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanu. Mūsdienās ir pieejami arī cita veida nikotīnu saturošie produkti, kas izraisa atkarību (elektroniskās smēķēšanas ierīces un nikotīna spilventiņi). Elektronisko smēķēšanas ierīču tirgus apgrozījums turpina pieaugt visā pasaulē, bet Rietumeiropas valstīs šis pieaugums ir it īpaši straujš un ir trīs – piecas reizes lielāks nekā citos pasaules reģionos¹. (1.1.2. attēls)

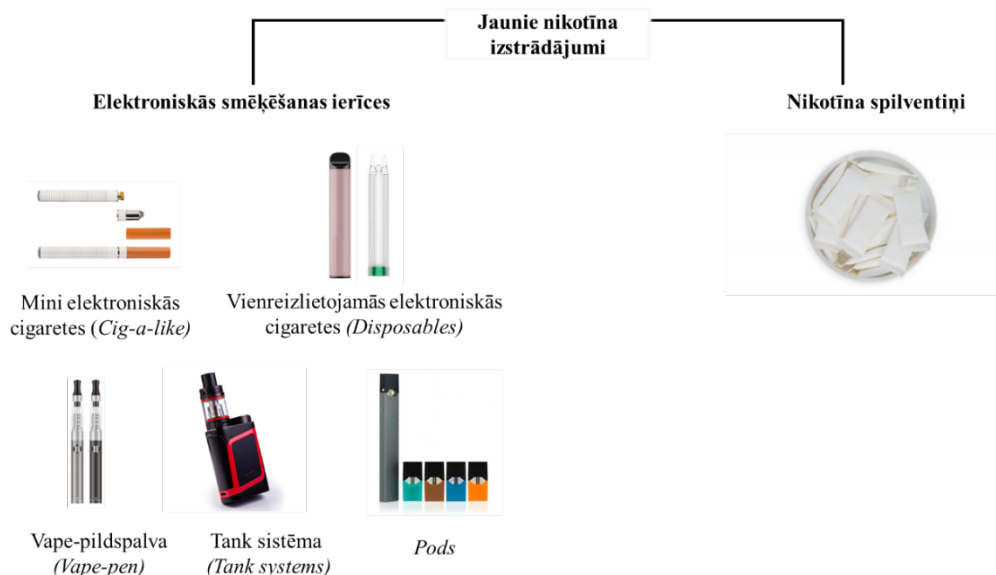


1.1.2. attēls. Elektronisko cigarešu pārdošanas aprīte (reģistrētā un provizoriskā) ANO reģionos 2015.-2025. gadā, ASV \$ milj.

Latvijas un ES valstu likumdošanā **elektroniskās cigaretes** tiek definētas kā izstrādājumi vai šo izstrādājumu daļas (t.sk. kapsula, rezervuārs, ierīce bez kapsulas vai rezervuāra), kurus var izmantot, lai caur iemuti ieelpotu nikotīnu saturošu vai nikotīnu nesaturošu tvaiku, un kas var būt vienreizējas lietošanas vai uzpildāma ar uzpildes flakonu un rezervuāru, vai uzlādējama ar vienreizējas lietošanas kapsulām^{2,3}. Pastāv dažādi elektronisko smēķēšanas ierīču veidi, kas varētu būt kategorizēti pēc tā, kādā formā nikotīnu tie satur (nikotīnu saturošs šķidrums, nikotīna sāļi), vai tās ir vienreizlietojamās ierīces, vai arī tos var lietot atkārtoti (uzpildīt, uzlādēt, mainīt kapsulas), kā arī tie tiek klasificēti pēc tā veidiem: mini elektroniskās cigaretes (*angl. Cig-a-like*) - vienreizlietojamās ierīces, kas izskatās pēc tabakas izstrādājumu cigaretēm; vienreizlietojamās elektroniskās cigaretes (*angl. Disposables*) – var saturēt nikotīna šķidrumu vai sāļus, kurus nevar uzpildīt pēc lietošanas; vape-pildspalva (*angl. Vape-pen*) – vairākkārt lietojama ierīce, kurā var mainīt nikotīnu saturošās kapsulas, vai iepildīt rezervuāru ar nikotīna saturošo šķidrumu; tank sistēma (*angl. Tank systems*) - vairākkārt uzlādējama ierīce, kurā var mainīt nikotīnu saturošo vielu un regulēt baterijas režīmu, kas ļauj vairāk kontrolēt lietošanas pieredzi; *angl. Pods* - var saturēt nikotīna šķidrumu vai sāļus, kas atrodas rezervuārā (pod), kuru var mainīt, tā ir vairākkārt uzlādējama ierīce^{1,7,8}. (1.1.3. attēls)

⁸ U.S. Food and Drug Administration (FDA), 2023. E-cigarettes, Vapes, and Other Electronic Nicotine Delivery Systems (ENDS). Pieejams šeit: <https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/e-cigarettes-vapes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends>

Vēl viens jauns nikotīna izstrādājums ir beztabakas **nikotīna spilventiņi**. Tie ir līdzīgi zelējamai tabakai pēc formas un lietošanas veida, bet tabakas vietā spilventiņi ir pildīti ar nikotīnu saturošu pulveri, kura sastāvā pamatā ir nikotīnu saturošie sāļi un celuloze^{7,9}. (1.1.3. attēls) Nikotīna spilventiņi, kas nesatur tabaku, bet satur nikotīnu, kā preču kategorija šobrīd nav tieši regulēta Latvijas Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likumā². Nikotīna spilventiņi Eiropas tirgū, izņemot Skandināvijas valstis, kļuva plaši pieejami 2019. gadā¹⁰.



1.1.3. attēls. Jaunie nikotīna izstrādājumu veidi^{1,7}

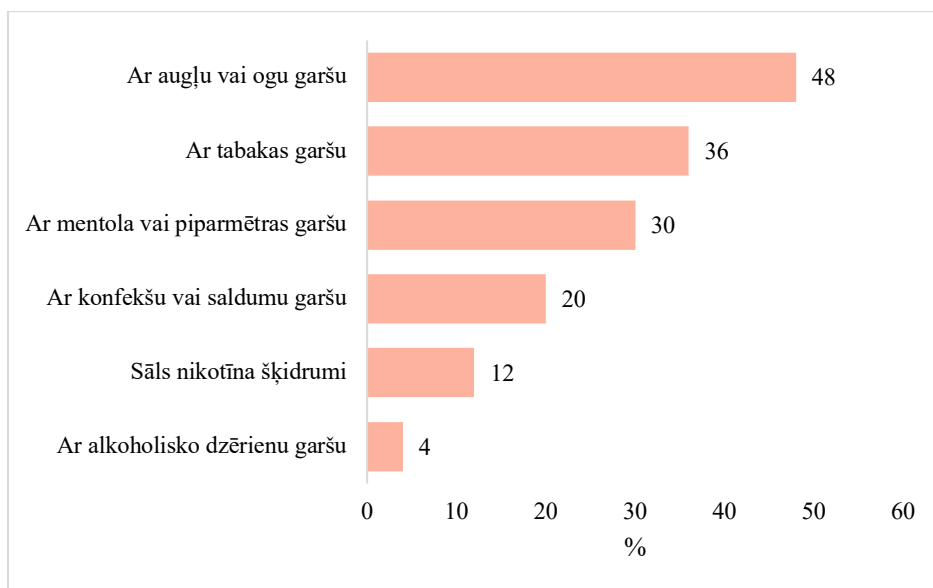
Nikotīns elektronisko cigarešu sastāvā bieži vien satur arī aromatizētājus, kas padara lietošanu vairāk patīkamu, ietekmējot lietošanas uztverto risku, veicina pamēģinātājus turpināt lietošanu, kā arī padara produktu vairāk pievilcīgu jauniešiem. Elektronisko cigarešu tirgū ir pieejamas aptuveni 16 000 unikālas garšas.¹ ES valstu iedzīvotāju 2020. gada aptaujas rezultāti atspoguļo, ka lielākā daļa pēdējā mēneša laikā lietoja šķidrumu elektronisko cigarešu kārtidžu uzpildei ar augļu un ogu garšu (48%), tabakas garšu (36%) un mentola vai piparmētras garšu (30%)¹¹. (1.1.4. attēls) Līdzīga tendence ir novērojama arī ASV jauniešu vidū, kuri pašreiz lieto elektroniskās cigaretes, ka visvairāk ir pieprasītas augļu garšas (73%), piparmētras garša (56%) un mentola garša (45%)¹².

⁹ Robichaud, M., Seidenberg, A., and Byron, M. 2020. Tobacco companies introduce ‘tobacco-free’ nicotine pouches. *Tobacco Control*, 29(E1), E145-E146. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2019-055321

¹⁰ Tattan-Birch, H., Jackson, S., Dockrell, M., and Brown, J. 2022. Tobacco-free nicotine pouch use in Great Britain: A representative population survey 2020–2021. *Nicotine and Tobacco Research*, 24(9), 1509-1512. DOI: 10.1093/ntr/ntac099

¹¹ European Commission, Brussels. 2021. Special Eurobarometer 506 - Wave EB93.2 - Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes. Kantar Public. doi:10.2875/490366

¹² Wang, T., Neff, L., Park-Lee, E., Ren, C., Cullen, K., and King, B. 2020. E-cigarette Use Among Middle and High School Students — United States, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(37), 1310-1312. doi: 10.15585/mmwr.mm6937e1.



1.1.4.attēls. Elektronisko cigarešu šķidrumu lietošanas izplatība ES valstu iedzīvotāju vidū pēdējā mēneša laikā 2020. gadā, %

Eiropas Parlamenta un Padomes direktīvā 2014/40/ES minētais aizliegums laist tirgū karsējamas tabakas izstrādājumus, kas satur aromatizētājus, netiek attiecināts uz elektroniskām cigaretēm³. Taču Saeimā šobrīd tiek skatīti grozījumi “Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likumā”, kas paredz no 2025.gada 1.janvāra aromatizētāju ierobežojumus noteikt arī elektroniskām cigaretēm - gan vienreizlietojamām, gan uzpildāmajām (ar vai bez nikotīna), kā arī tabakas aizstājējproduktiem (piemēram, nikotīna spilventiņiem), atļaujot tikai aromatizētāju, kas rada tabakas garšu vai smaržu¹³. Noteikti ierobežojumi pievienot aromatizētājus elektronisko cigarešu šķidrums jau ir stājušies spēkā vairākās Eiropas valstīs, Kanādā, ASV un Ķīnā¹⁴. (Tabula 1.1.) Pirmā valsts pasaulē, kas noteica ierobežojumus pievienot aromatizētājus elektronisko cigarešu šķidrums, bija Somija. Šis regulējums tika pieņemts 2016. gadā kompleksu elektronisko cigarešu ierobežojumu ietvaros, kas noteica ne tikai aizliegumu pievienot aromatizētājus, bet arī minimālā vecuma ierobežojumu, importa ierobežojumu, aizliegumu smēķēt elektroniskās cigaretes nesmēķētāju zonās, cigarešu mārketinga un reklāmas aizliegumus, un distances tirdzniecības aizliegumu. Rezultātā smēķēšanas izplatība Somijā samazinājās (no 15% 2016. gadā līdz 14% 2018. gadā), nepalielinoties elektronisko cigarešu lietošanas izplatībai. PVO stingri rekomendē un aicina dalībvalstis ieviest ierobežojumu pievienot aromatizētājus elektronisko cigarešu šķidrums, tāpēc ka tas samazinās šo produktu pievilcību bērniem un pusaudžiem¹.

¹³ Latvijas Republikas Saeimas Sociālo un darba lietu komisija. 2023. Likumprojekts trešajam lasījumam: Grozījumi Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likumā (48/Lp14). Pieejams šeit: <https://titania.saeima.lv/LIVS14/saeimalivs14.nsf/0/DCE41E0BEB008FDAC22589E1002B9AE2?OpenDocument>

¹⁴ Physicians for a Smoke-Free Canada. 2023. International restrictions on e-cigarette flavours. Report. August 2023. Pieejams šeit: <https://smoke-free.ca/SUAP/2021/e-cigarette-flavour%20restrictions.pdf>

Tabula 1.1. Ierobežojumi pievienot aromatizētājus elektronisko cigarešu šķidrums Eiropas valstīs, publicēts 2023. gada augustā¹⁴

Valsts	Ierobežojums	Datums, kad stājās spēkā
Dānija	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas un mentola, ir aizliegti	2022. gada 1. aprīlis
Igaunija	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas un mentola, ir aizliegti	2019. gada jūlijs, bet no 2020. gada maija mentola aromatizētāji atļauti
Somija	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas, ir aizliegti	2016. gads
Ungārija	Visi aromatizētāji ir aizliegti	2020. gada maijs
Lietuva	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas, ir aizliegti	2022. gada 1. jūlijs
Nīderlande	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas, ir aizliegti	2024. gada janvāris
Ukraina	Visi aromatizētāji, izņemot tabakas, ir aizliegti	2023. gada 11. jūlijs

Tabakas izstrādājumi un tādi nikotīnu saturošie produkti kā elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs izmantojamais šķidrums, to sagatavošanas sastāvdaļas un nikotīna spilventiņi (likumā par akcīzes nodokli tiek klasificēts kā tabakas aizstājējprodukts) tiek aplikti ar akcīzes nodokli. Akcīzes nodoklis nikotīna spilventiņiem tiek piemērots kopš 2021. gada 1. janvāra^{15, 16}.

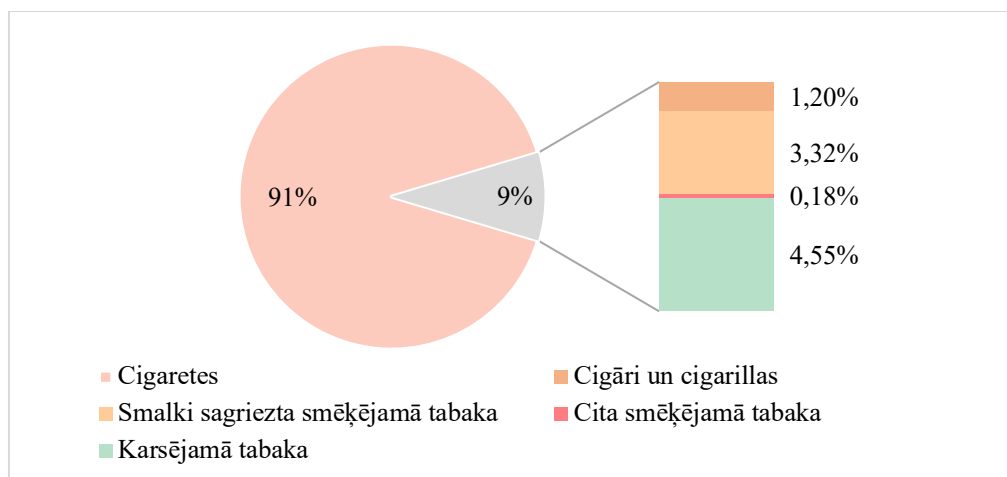
Atbilstoši Valsts ieņēmumu dienesta (turpmāk – VID) datiem, 2022. gadā tabakas izstrādājumi veidoja 23% no visiem akcīzes nodokļa ieņēmumiem (258,7 milj. euro). 2022. gadā, salīdzinot ar 2021.gadu, akcīzes nodokļa ieņēmumi tabakas izstrādājumiem ir palielinājušies par 8,6%, vienlaikus palielinoties akcīzes nodokļa likmēm par 8,2%. Vislielāko īpatsvaru no iekasētā akcīzes nodokļa par tabakas izstrādājumiem veido akcīzes nodokļa ieņēmumi par cigaretēm – 2022. gadā 91% no kopējās aprēķinātās akcīzes nodokļa summas par tabakas izstrādājumiem veido aprēķinātais akcīzes nodoklis par cigaretēm. (1.1.5. attēls) Salīdzinājumā ar 2021. gadu, patēriņam Latvijā nodoto cigarešu skaits 2022. gadā ir palielinājies par 2,3%. 2022.gadā, salīdzinot ar 2021.gadu, palielinājās arī patēriņam Latvijā nodotās karsējamās tabakas par 5,9% un smēķējamās tabakas apjoms par 0,2%, savukārt cigāru un cigarillu patēriņam Latvijā nodotais apjoms samazinājās par 5,1%^{17, 18}.

¹⁵ Likums "Par akcīzes nodokli". Latvijas Vēstnesis, 161, 14.11.2003. <https://likumi.lv/ta/id/81066>

¹⁶ Valsts ieņēmumu dienests. 2022. Akcīzes nodokļa likmes. Pieejams šeit: <https://www.vid.gov.lv/lv/akcizes-nodokla-likmes>

¹⁷ Valsts ieņēmumu dienests. 2022. Akcīzes preču aprīte 2022. gadā. Pieejams šeit: <https://www.vid.gov.lv/lv/media/15650/download?attachment>

¹⁸ Valsts ieņēmumu dienests. 2022. Tabakas izstrādājumu aprīte, 1.pielikums. Pieejams šeit: <https://www.vid.gov.lv/lv/media/15354/download?attachment>



1.1.5.attēls. Aprēķinātā akcīzes nodokļa struktūra par tabakas izstrādājumiem 2022.gada 12 mēnešos, %

Patēriņam Latvijā nodoto elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs izmantojamo šķidrumu, to sagatavošanas sastāvdaļu patēriņam nodotais apjoms 2022.gadā bija par 76% lielāks nekā 2021.gadā. Līdz ar patēriņa pieaugumu, kā arī akcīzes nodokļa likmes pieaugumu 2023.gada 1.janvārī, ir pieaudzis arī aprēķinātais akcīzes nodoklis aptuveni 2,3 reizes (par 134,7%). Tāpat 2022. gadā vairāk kā 2,3 reizes (par 125,7%) ir palielinājies tabakas aizstājējproduktu jeb nikotīna spilventiņu patēriņam nodotais apjoms un par 182,1% ir pieaudzis arī aprēķinātais akcīzes nodoklis, salīdzinājumā ar 2021. gada datiem^{17, 19}.

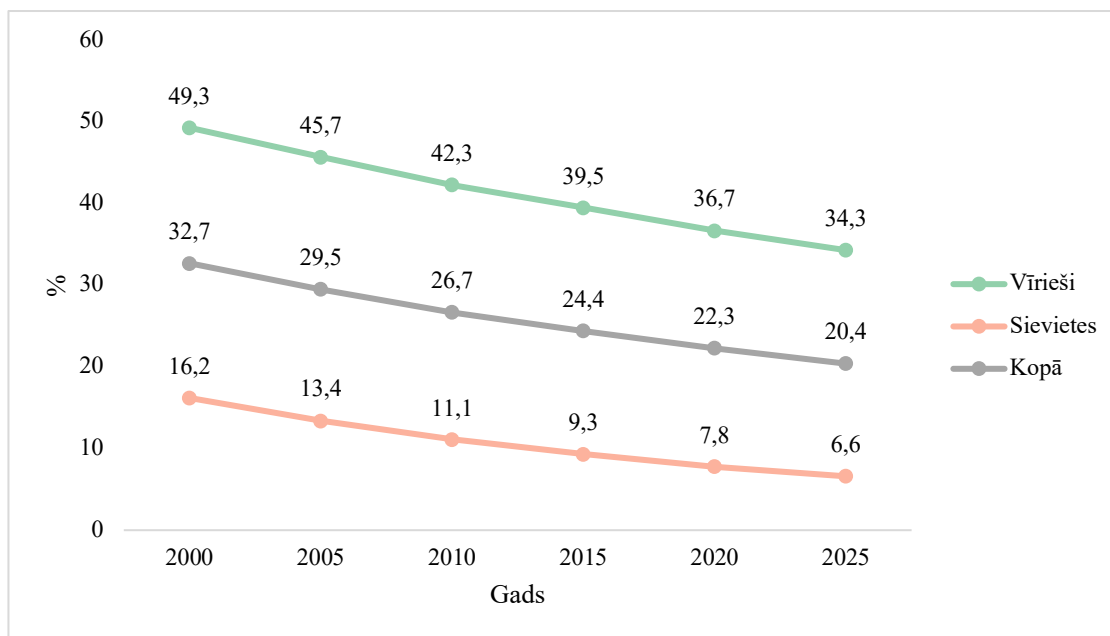
Šajā sadaļā aprakstītā informācija atspoguļo tabakas un nikotīna izstrādājumu daudzveidību Latvijas tirgū, to tiesisko regulējumu, un VID dati apstiprina tabakas un nikotīna epidēmijas izplatības palielinājumu, ņemot vērā šo produktu patēriņa palielinājumu. Nākamajā sadaļā tiks apkopoti tabakas un nikotīna izstrādājumu lietošanas izplatība pasaulē, ES valstīs un Latvijā.

1.2. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība

Atbilstoši PVO datiem 2020. gadā vairāk kā piektdaļa (22,3%) pasaules 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju lietoja dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumus (neiekļaujot elektronisko cigarešu un citu nikotīnu produktu lietošanu). Vīriešu vidū tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība vairāk kā četras reizes lielāka nekā sievietes vidū, 36,7% un 7,8% attiecīgi. Kopš 2000. gada globāli ir novērojams tabakas izstrādājumu lietošanas izplatības samazinājums, un sagaidīts, ka 2025. gadā tas samazināsies līdz 20,4%²⁰. (1.2.1. attēls)

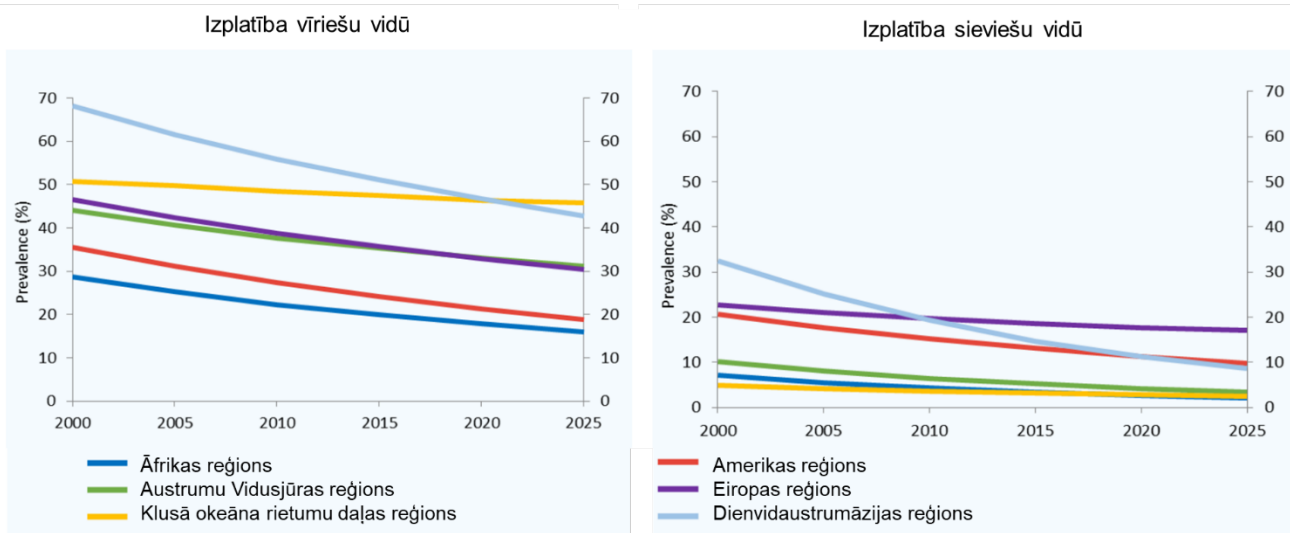
¹⁹ Valsts ieņēmumu dienests. 2022. Pārējo akcīzes preču aprite, 1.pielikums. Pieejams šeit: <https://www.vid.gov.lv/lv/media/15351/download?attachment>

²⁰ World Health Organization. 2021. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2025. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

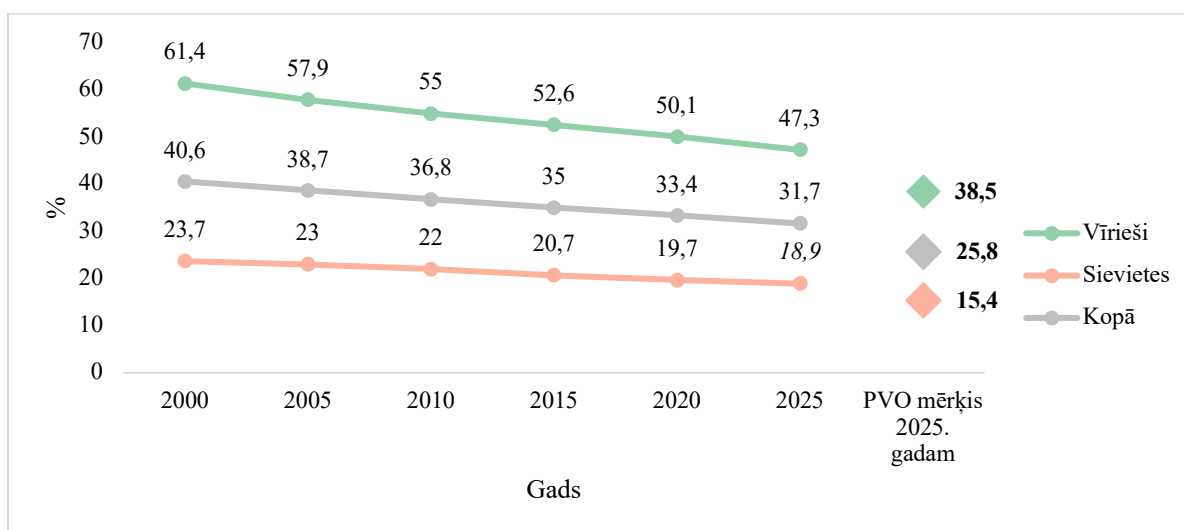


1.2.1.attēls. Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība un tās provizoriskās aplēses pasaulē 2000.-2025. gadā, %

Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība vīriešiem un sievietēm ir atšķirīga dažādos pasaules reģionos. 2020. gadā vīriešu vidū augstākie tabakas lietošanas rādītāji bija Dienvidaustrumāzijas un Klusā okeāna rietumu daļas reģionos, kam seko Eiropas un Austrumu Vidusjūras daļas reģioni (33%). Savukārt sieviešu vidū augstākais tabakas lietošanas rādītājs 2020. gadā bija Eiropas reģionā (18%). PVO izvirzīja mērķi no 2010. līdz 2025. gadam samazināt tabakas lietošanas izplatību par 30%. Ir aplēsts, ka ar esošo tabakas ierobežošanas politiku 2025. gadā Eiropas reģionā neizdosies sasniegt PVO tabakas lietošanas samazinājuma mērķi (20,5%) abās dzimumu grupās. (1.2.2. attēls) Tiek sagaidīts, ka tikai 22% (n = 11/53) Eiropas reģiona valstu izdosies sasniegt PVO mērķi, un lielāka valstu daļā jeb 75% (n = 35/53) lai gan nesasnies mērķi, bet paveiks tabakas lietošanas samazinājumu līdz 2025. gadam. Latvija ir to valstu vidū, kura šo mērķi nesasnies, bet vismaz samazinās tabakas lietošanas izplatību. Aplēses rāda, ka laikā no 2010. līdz 2025. gadam Latvijai izdosies samazināt tabakas lietošanas izplatību tikai par 14% (no 36,8% līdz 31,7%), kas ir divas reizes mazāk nekā PVO mērķis - 30% samazinājums (2025. gada izplatības mērķis Latvijai – 25,8%)²⁰. (1.2.3. attēls)

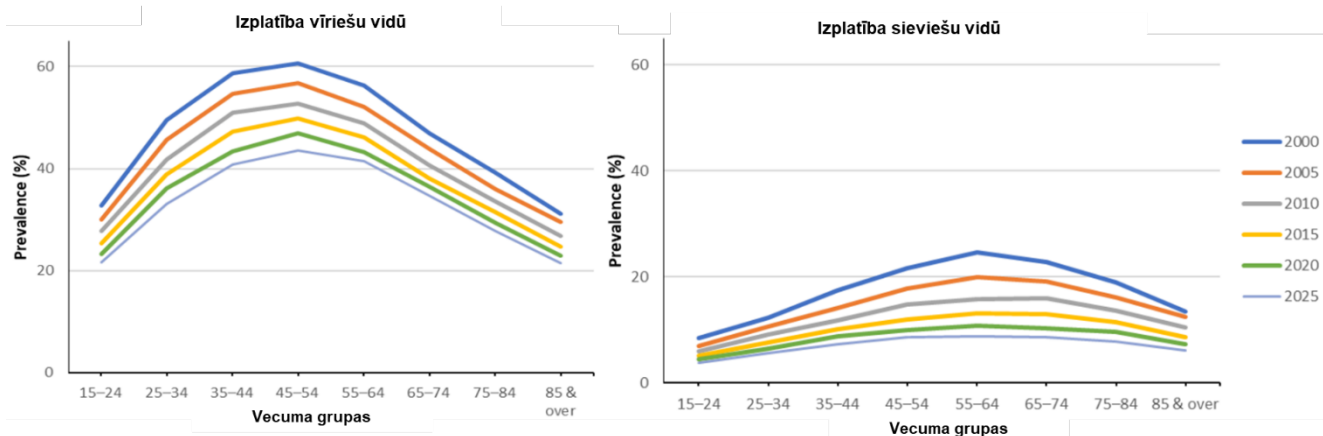


1.2.2.attēls. Tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība un tās provizoriskās aplēses pasaulē vīriešu un sieviešu vidū 2000.-2025. gadā, %



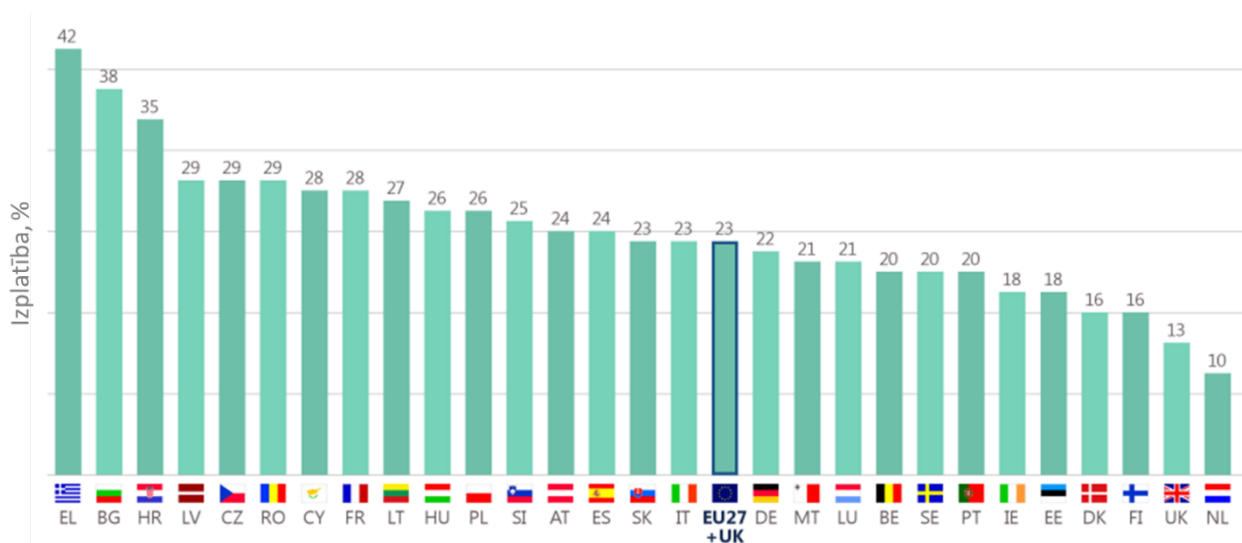
1.2.3.attēls. Tabakas izstrādājumu lietošanas izplatības tendences un tās provizoriskās aplēses Latvijā 2000.-2025. gadā, %

Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas vidējie globālie izplatības rādītāji samazinās visās vecuma grupās. Vīriešu vidū vislielākais tabakas izstrādājumu lietotāju īpatsvars 2020. gadā ir bijis vecuma grupās 45-54 gadi (46,9%), 35-44 gadi (43,5%) un 55-64 gadi (43,2%). Savukārt sieviešu vidū tabakas izstrādājumu lietošana visvairāk izplatīta vecuma grupās 55-64 gadi (10,8%), 65-74 gadi (10,3%) un 45-54 gadi (10,0%)²⁰. (1.2.4. attēls)



1.2.4.attēls. Tabakas izstrādājumu lietošanas izplatības globālās tendences un tās provizoriskās aplēses vecuma grupās 2000.-2025. gadā, %

Dūmu un bezdūmu tabakas izstrādājumu un elektronisko cigarešu ikdienas lietošanas izplatība ES valstīs 2020. gadā bija 23%, tikai 3% lietoja ik pa laikam, un 6% ir pamēģinājuši šos produktus vienu vai divas reizes. Latvijā gandrīz katrs trešais iedzīvotājs (29%) lietoja tabakas izstrādājumus un elektroniskās cigaretes ikdienā, un 6% ir lietojuši tos ik pa laikam ¹¹. (1.2.5. attēls)

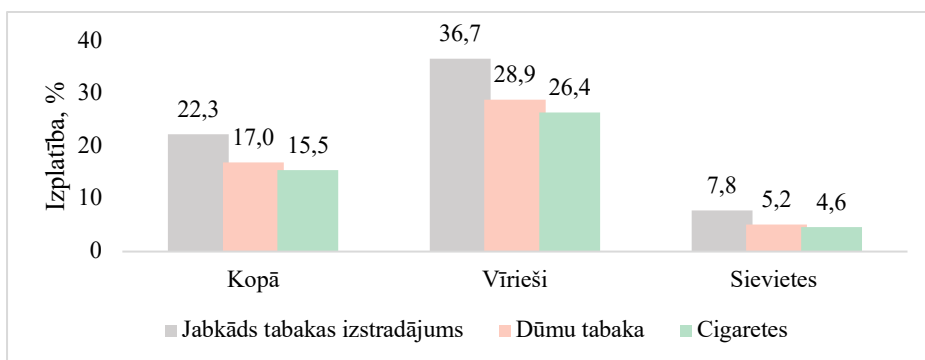


1.2.5.attēls. Tabakas izstrādājumu un elektronisko cigarešu ikdienas lietošanas izplatība ES valstīs 2020. gadā, %

Kopumā tabakas lietošanas izplatība samazinās un tiek prognozēts, ka tā turpinās samazināties arī nākotnē. Tomēr, tabakas lietošanas izplatības samazinājuma temps ir lēnāks nekā būtu sagaidāms. Nākošajās sadaļās tiks detalizētāk apkopoti dūmu un bezdūmu tabakas lietošanas izplatības tendences dažādās iedzīvotāju grupās un valstīs.

1.3. Dūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība

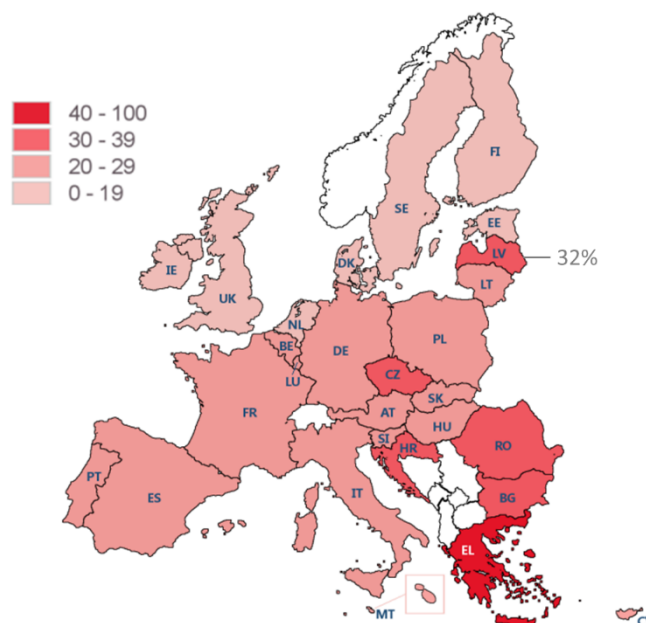
Lielāka daļa tabakas izstrādājumu lietotāju pasaulē ir lietojuši tieši dūmu tabakas izstrādājumus (smēķējamo tabaku – 17,0%, cigaretes – 15,5%)²⁰. (1.3.1. attēls) Smēķēšana ir visbiežākais tabakas izstrādājumu lietošanas veids. Tā Eiropas reģionā **vairāk kā 90% tabakas izstrādājumu lietotāju patērē to smēķēšanas veidā**²¹.



1.3.1.attēls. Tabakas izstrādājumu, dūmu tabakas un cigarešu lietošanas izplatība pasaulē 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju vidū 2020. gadā, %

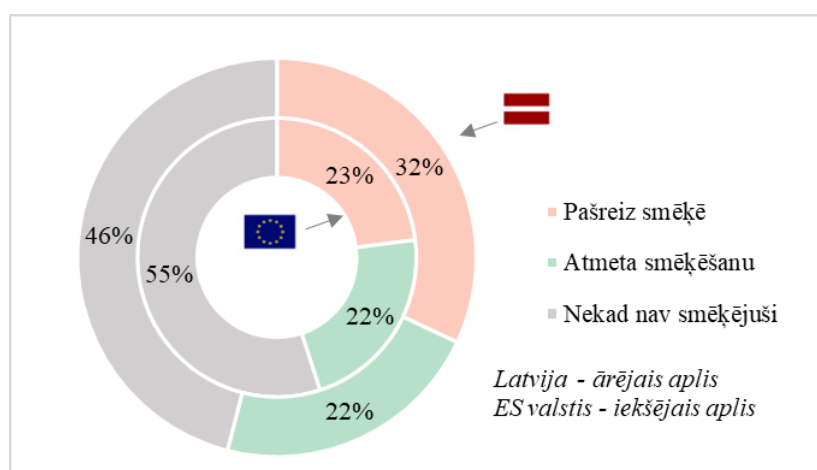
Smēķēšanas monitoringam tiek izmantoti vairāki smēķēšanas biežuma rādītāji, un visbiežāk pielietotie regulāras smēķēšanas rādītāji ir smēķēšana pēdējo 30 dienu laikā, ikdienas smēķēšana (aptaujās tiek norādīts, ka smēķē katru dienu) un pašreizēja smēķēšana (aptauju dalībnieki definē sevi kā regulārus smēķētājus, bet tas nenozīmē, ka tiek smēķēts katru dienu). Tā pašreizējo smēķētāju vidū 87% atzīst, ka ir smēķējuši ikdienā pēdējā mēneša laikā Latvijā 2020. gadā¹¹. 2016. gadā Eiropas reģionā Latvija bija sestajā vietā pēc pašreizējas (38%) un ikdienas (31%) smēķēšanas izplatības²¹. Savukārt ES valstu vidū 2020. gadā Latvija ierindojas ceturtajā vietā pēc pašreizējas smēķēšanas izplatības (32%) (cigarettes, cigāri, cigarellas, tabaka). Augstākais rādītājs ir konstatēts Grieķijā (42%), zemākais rādītājs – Zviedrijā (7%), bet vidējais ES valstu rādītājs – 23%¹¹. (1.3.2. attēls)

²¹ World Health Organization. 2019. European tobacco use: Trends report 2019. World Health Organization. Regional Office for Europe.



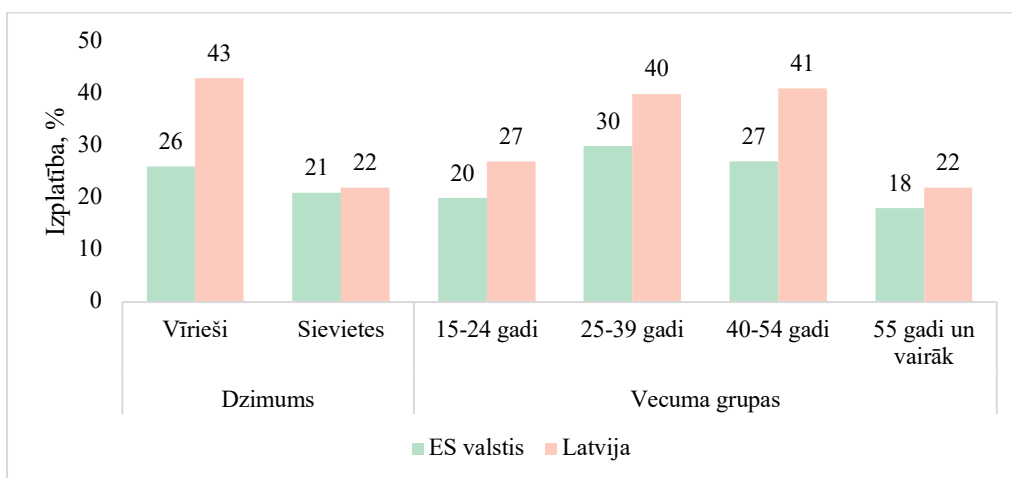
1.3.2. attēls. Dūmu tabakas izstrādājumu pašreizējās smēķēšanas izplatība ES valstīs un Latvijā 2020. gadā, %

Latvijā pašreizēji tabakas izstrādājumu smēķējošu vīriešu īpatsvars ir ievērojami lielāks nekā vidējais ES valstu rādītājs, 43% un 26% attiecīgi (cigaretetes, cigāri, cigarellas, tabaka). Savukārt pašreizēji smēķējošu sieviešu īpatsvars ir līdzīgs ES valstu vidējam rādītājam, attiecīgi 22% un 21%. Latvijā vislielākais pašreizēju smēķētāju īpatsvars ir vecuma grupās 40-54 gadi (41%) un 25-39 gadi (40%). Arī ES valstu vidū šajās vecuma grupās ir lielāka pašreizējas smēķēšanas izplatība, bet 25-39 gadu vecuma grupā tā ir nedaudz lielāka (30%) nekā 40-54 gadu vecuma grupā (27%)²². (1.3.3. un 1.3.4. attēls)



²² European Commission, Brussels. 2021. Special Eurobarometer 506 - Attitudes of Europeans towards tobacco and electronic cigarettes: Country factsheets – Latvia. Pieejams šeit: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2240>

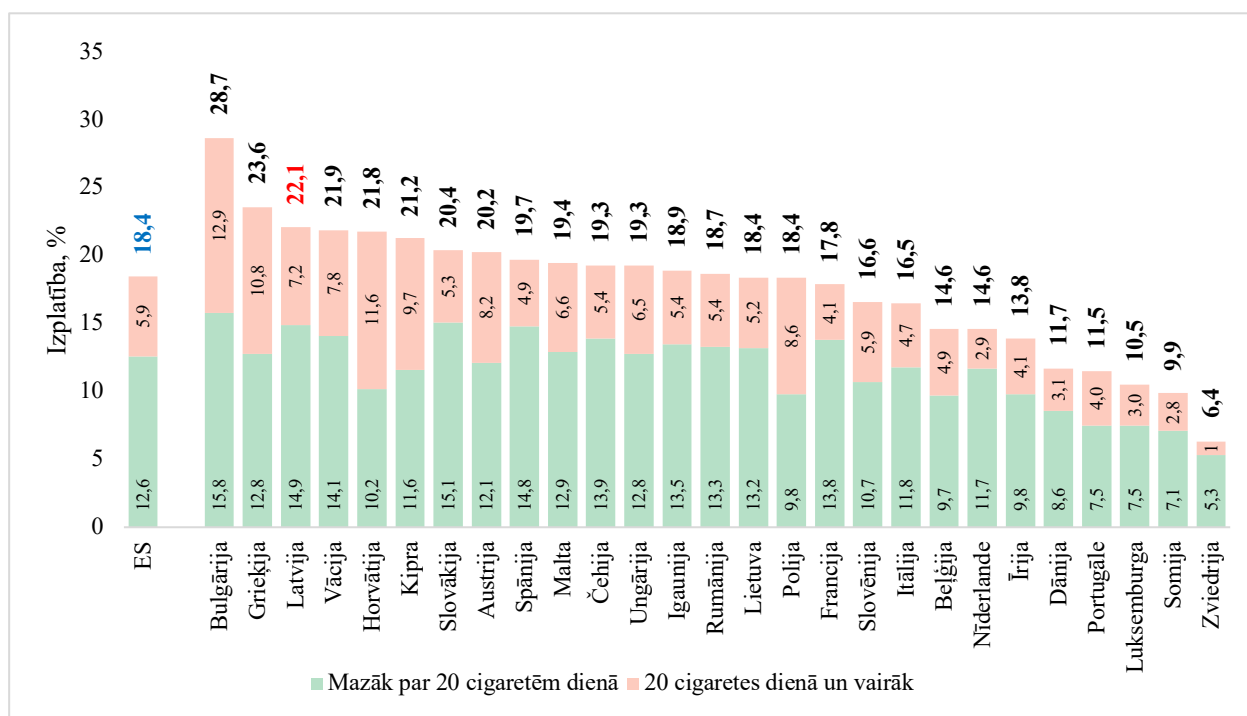
1.3.3.attēls. Dūmu tabakas izstrādājumu smēķēšanas izplatība un pašreizējās smēķēšanas izplatība ES valstīs un Latvijā 2020. gadā, %



1.3.4.attēls. Dūmu tabakas izstrādājumu pašreizējās smēķēšanas izplatība dzimuma un vecuma grupās ES valstīs un Latvijā 2020. gadā, %

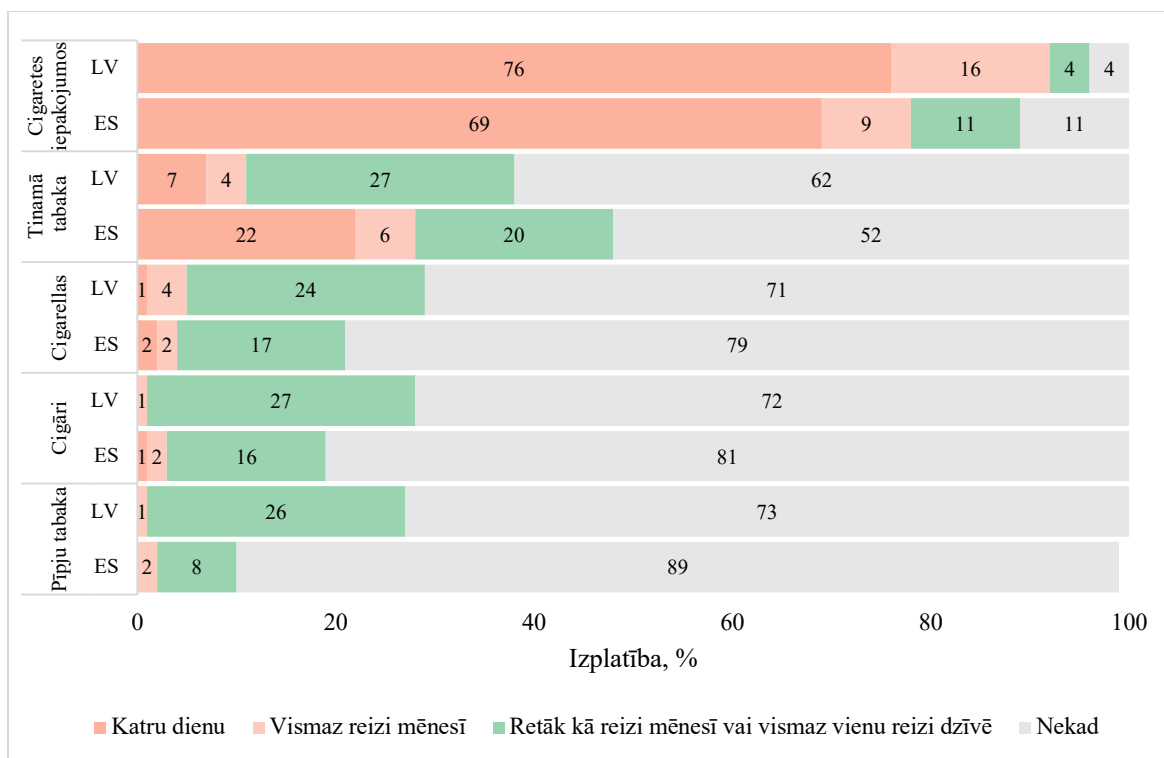
Atbilstoši Eurostat statistikas datiem, **cigarettes** ikdienā smēķē 22,1% Latvijas iedzīvotāju, kas bija trešais augstākais rādītājs ES valstu vidū 2019. gadā, un ir lielāks par vidējo ES valstu rādītāju (18,4%). Lielāka daļa Latvijas iedzīvotāju (15%) izsmēķē mazāk par 20 cigaretēm dienā (jeb mazāk par vienu cigarešu paku), un 7% izsmēķē 20 cigaretes dienā un vairāk. Latvijā ikdienā smēķējošo vīriešu īpatsvars (34,4%) ir lielāks nekā vidēji vīriešu vidū ES valstīs (22,3%). Savukārt ikdienā smēķējošo sieviešu īpatsvars Latvijā ir nedaudz zemāks (12,1%) nekā vidēji sieviešu vidū ES valstīs (14,8%)²³. (1.3.5. attēls)

²³ Eurostat. 2022. Tobacco consumption statistics. Pieejams šeit: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Tobacco_consumption_statistics



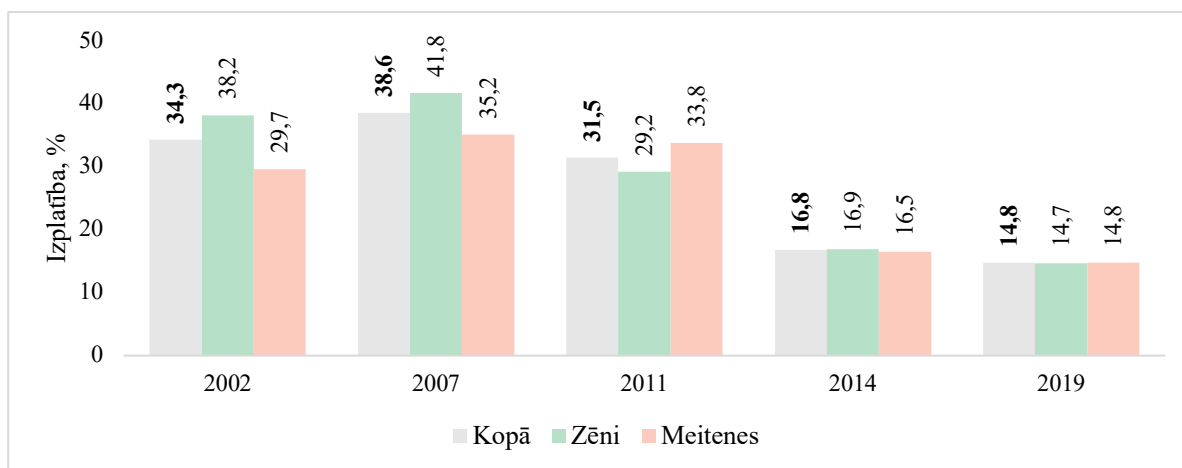
1.3.5. attēls. Cigarešu ikdienas smēķēšanas izplatība pēc izsmēķēto cigarešu skaita ES valstīs 2019. gadā, %

Visizplatītākais dūmu tabakas veids pašreizējo smēķētāju vidū 2020. gadā Latvijā un ES valstīs bija cigaretes iepakojumos jeb rūpnieciski ražotās cigaretes, bet Latvijas iedzīvotāji ikdienā (76%) un pēdējā mēneša laikā (16%) tos smēķēja vairāk nekā vidēji ES valstīs (69% un 9% attiecīgi). Otrais izplatītākais dūmu tabakas veids pašreizējo smēķētāju vidū ir **tinamā tabaka**, bet Latvijā tinamās tabakas smēķēšanas izplatība ikdienā ir zemāka nekā ES valstīs, 22% un 7% attiecīgi. **Cigarellas** ikdienā smēķē 2% ES valstu iedzīvotāju un 1% Latvijas iedzīvotāju. **Cigārus un pīpu tabaku** vismaz reizi mēnesī smēķē ap 1% Latvijas iedzīvotāju, bet par smēķēšanu ikdienā nemaz netika ziņots²². (1.3.6. attēls)



1.3.6.attēls. Dūmu tabakas izstrādājumu smēķēšanas biežuma izplatība ES valstīs un Latvijā 2020. gadā, %

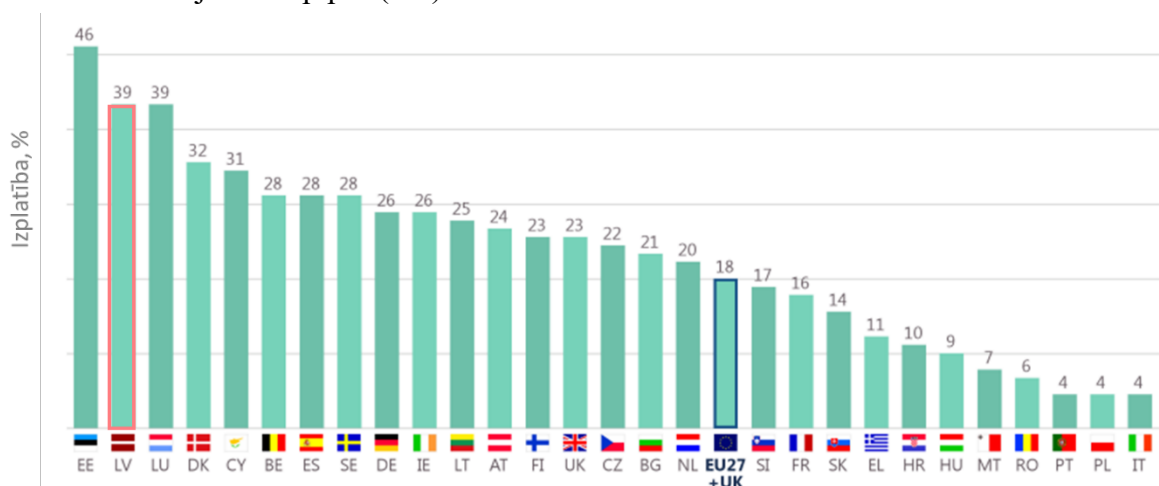
Tapāt kā citu dūmu tabakas izstrādājumu smēķēšana, tā arī cigarešu smēķēšanas izplatības tendences pasaulē un Eiropas reģionā samazinās. T.sk. arī pusaudžu vidū cigarešu smēķēšanas izplatība samazinās. Tā pēc starptautiskā jauniešu smēķēšanas pētījuma datiem 2019. gadā pēdējā mēneša laikā cigaretes ir smēķējuši 14,8% pusaudžu (13-15 gadi), kas ir vairāk kā divas reizes mazāk nekā 2002. gadā (34,3%).²⁴ (1.3.7. attēls)



1.3.7. attēls. Cigarešu smēķēšanas izplatība pēdējā mēneša laikā 13-15 gadus vecu skolēnu vidū 2019. gadā, %

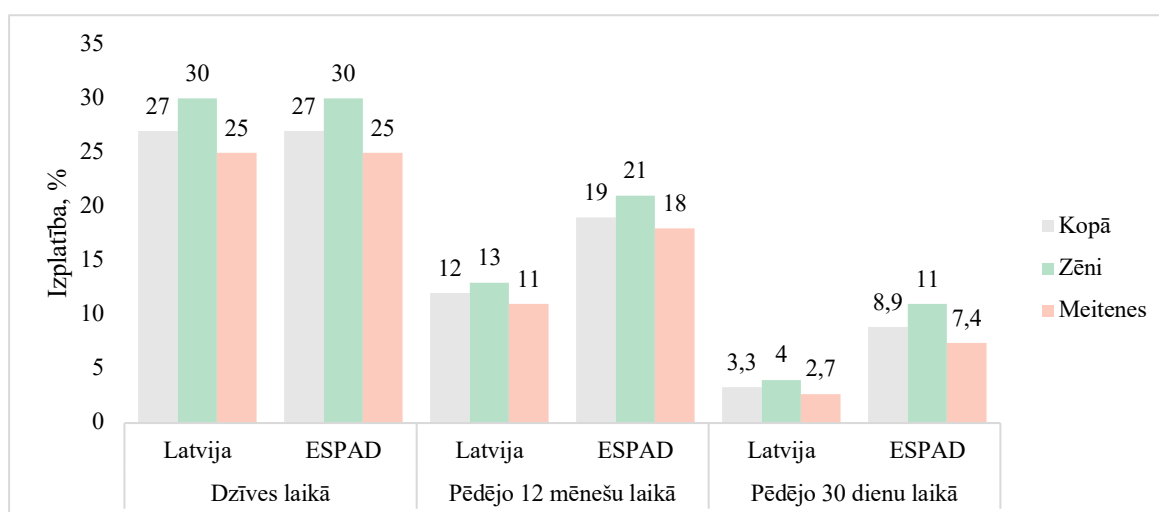
²⁴ Velika, B., Grīnberga, D., Pudule, I. un Gavare, I. 2019. Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums, 2018./2019. mācību gada aptauja Latvijā. Slimību profilakses un kontroles centrs. ISBN 978-9934-514-61-6

Tabaku ūdenspīpēs kaut vienu reizi dzīvē ir smēķējuši 18% ES valstu iedzīvotāju 2020. gadā, kas ir par 5 procentpunktiem vairāk nekā 2017. gadā (13%). Gandrīz katrs trešais jaunietis 15-24 gadu vecumā ir pamēģinājis smēķēt tabaku ūdenspīpēs (29%). ES valstīs ūdenspīpes lielākoties netiek lietotas tabakas smēķēšanai ikdienā, lielāka daļa ES iedzīvotāju jeb 12% lietojuši to vienu līdz divām reizēm dzīvē. Pēc ūdenspīpju lietošanas izplatības dzīves laikā, Latvija (kopā ar Luksemburgu) ierindojās otrajā vietā ES valstu vidū (39%), un to izplatība ir vairāk kā divas reizes lielāka nekā vidēji ES (18%)¹¹. (1.3.8. attēls) Lielāka daļa aptaujāto Latvijas iedzīvotāju kā pirmo tabakas izstrādājumu pamēģināja cigaretes (86%), bet otrā biežāk minēta atbilde bija ūdenspīpes (6%)¹¹.



1.3.8. attēls. Ūdenspīpju smēķēšanas izplatība kaut vienu reizi dzīves laikā ES valstīs 2020. gadā, %

2019. gada Eiropas skolu aptaujas par alkoholu un citām narkotiskajām vielām (ESPAD) rezultāti atspoguļo, ka gandrīz trešdaļa (27%) 15 gadus vecu skolēnu ir smēķējuši ūdenspīpes dzīves laikā, 12% pēdējā gada laikā, un 3% pēdējo 30 dienu laikā²⁵. (1.3.9. attēls)

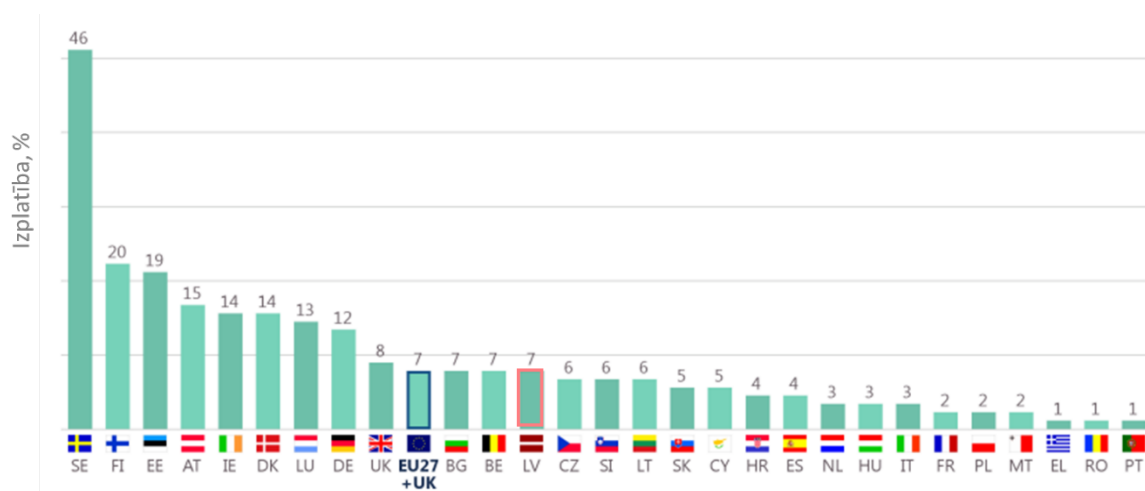


1.3.9. attēls. Ūdenspīpju smēķēšanas izplatība 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs 2019. gadā, %

²⁵ Žabko, O., Kļave, E. un Kriekle, L. 2020. Eiropas skolu aptaujas projekts par alkoholu un citām narkotiskajām vielām, 2019. gads (ESPAD 2019) - Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. Slimību profilakses un kontroles centrs. ISBN 978-9934-514-63-0

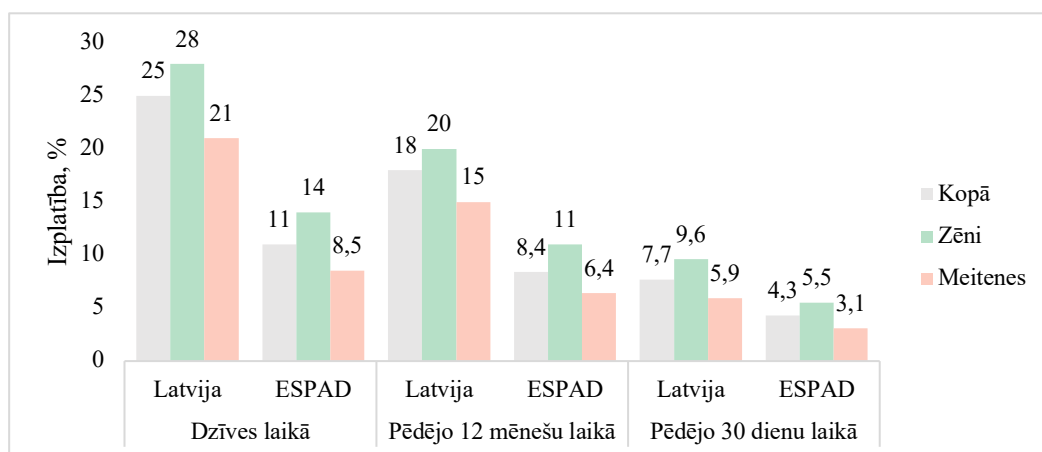
1.4. Bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanas izplatība

Tādus bezdūmu tabakas izstrādājumus kā **košļājamo, zelējamo un šņaucamo tabaku** dzīves laikā lietoja 8,5% vīriešu un 3,4% sieviešu pasaulē. Savukārt Eiropas reģionā to ir lietojuši 1,9% vīriešu un 0,4% sieviešu. Pusaudžu vidū Eiropas reģionā bezdūmu tabaku ir lietojuši 1,8% zēnu un 1,1% meiteņu²⁰. Bezdūmu tabakas (košļājamā, zelējamā vai šņaucamā) lietošanas izplatība dzīves laikā ES valstīs 2020. gadā (7%) bija par 2 procentpunktiem lielāka nekā 2017. gadā (5%). Vislielākais šo bezdūmu tabakas veidu lietotāju īpatsvars 2020. gadā bija Zviedrijā (46%), kur šie tabakas produkti ir pieejami legālajā tirgū. Savukārt vidējie ES valstīs un Latvijā 7% iedzīvotāju ir lietojuši šos bezdūmu tabakas produktus kaut vienu reizi dzīves laikā¹¹. (1.4.1. attēls)



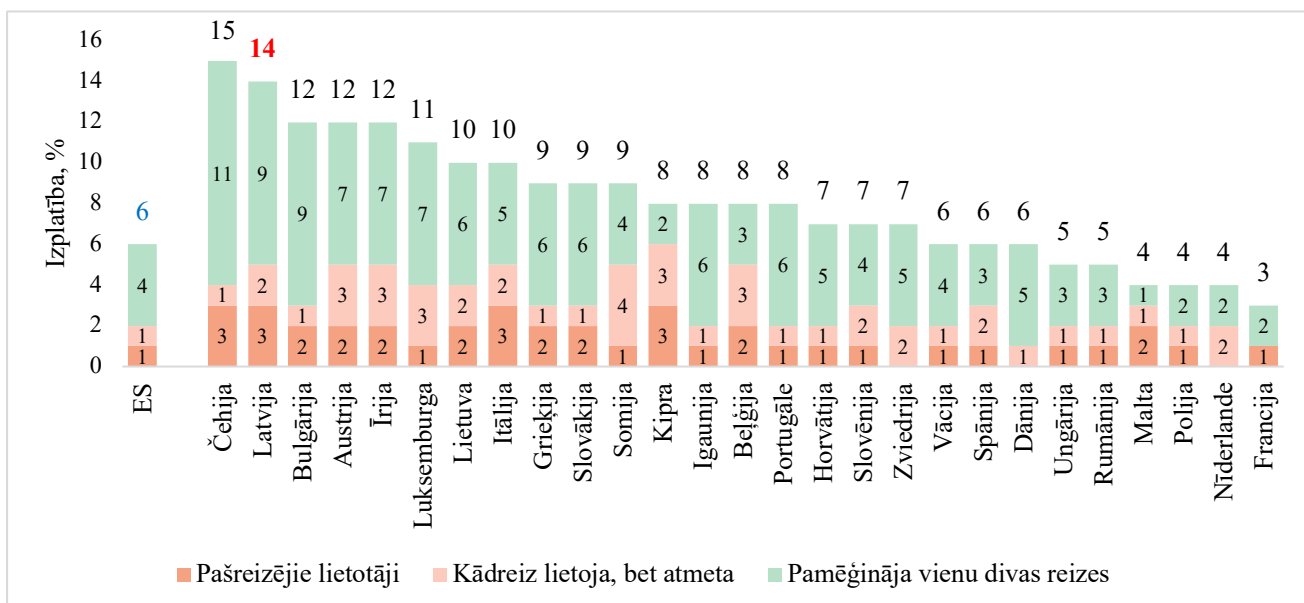
1.4.1. attēls. Bezdūmu tabakas (košļājamā, zelējamā vai šņaucamā) lietošanas izplatība kaut vienu reizi dzīves laikā ES valstīs 2020. gadā, %

Eiropas skolu 2019. gada aptaujas par alkoholu un citām narkotiskajām vielām (ESPAD) dati rāda, ka ceturtdaļa 15 gadus vecu skolēnu vismaz reizi dzīves laikā ir lietojuši zelējamo tabaku (25%). Neskatoties uz to, ka zelējamā tabaka nav pieejama legālajā tabakas tirgū Latvijā, dzīves laika izplatība Latvijas skolēnu vidū bija ievērojami lielāka nekā vidēji ESPAD valstīs (11%), kā arī lielāka nekā pieaugušo Latvijas iedzīvotāju vidū (7%)^{11,25}. Pēdējā gada laikā zelējamo tabaku lietojuši 18% 15 gadus vecu skolēnu, bet pēdējo 30 dienu laikā – 7,7%. Zēnu vidū zelējamās tabakas lietošanas izplatība bija lielāka nekā meiteņu vidū²⁵.



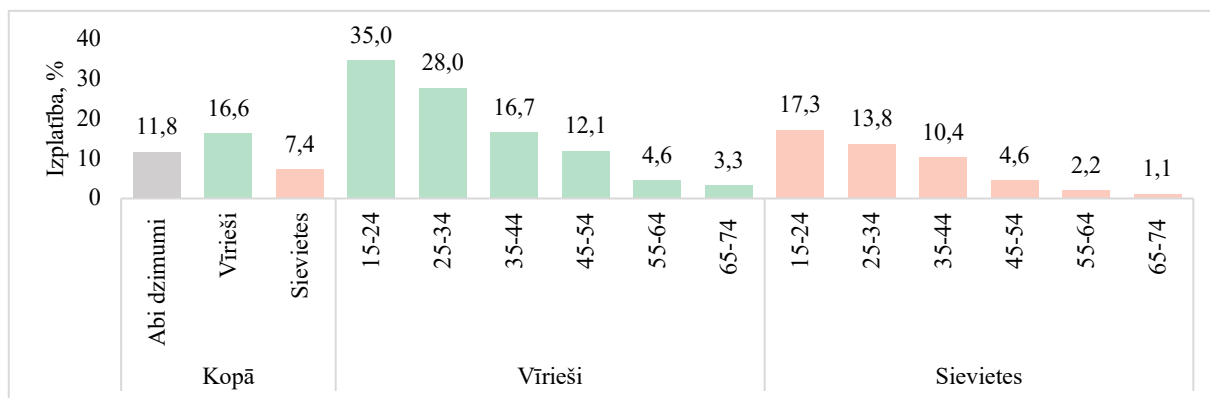
1.4.2. attēls. Zelējamās tabakas lietošanas izplatība 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs 2019. gadā, %

Vislielākā **karsējamās tabakas** lietošanas izplatība dzīves laikā ES valstu vidū 2020. gadā bija Čehijā (15%) un Latvijā (14%), kas ir ievērojami vairāk nekā vidēji ES valstīs (6%). Vislielākais pašreizējo karsējamās tabakas lietotāju īpatsvars bija Latvijā, Čehijā, Itālijā un Kiprā (3%)¹¹. (1.4.2. attēls)



1.4.3. attēls. Karsējamās tabakas lietošanas izplatība ES valstīs 2020. gadā, %

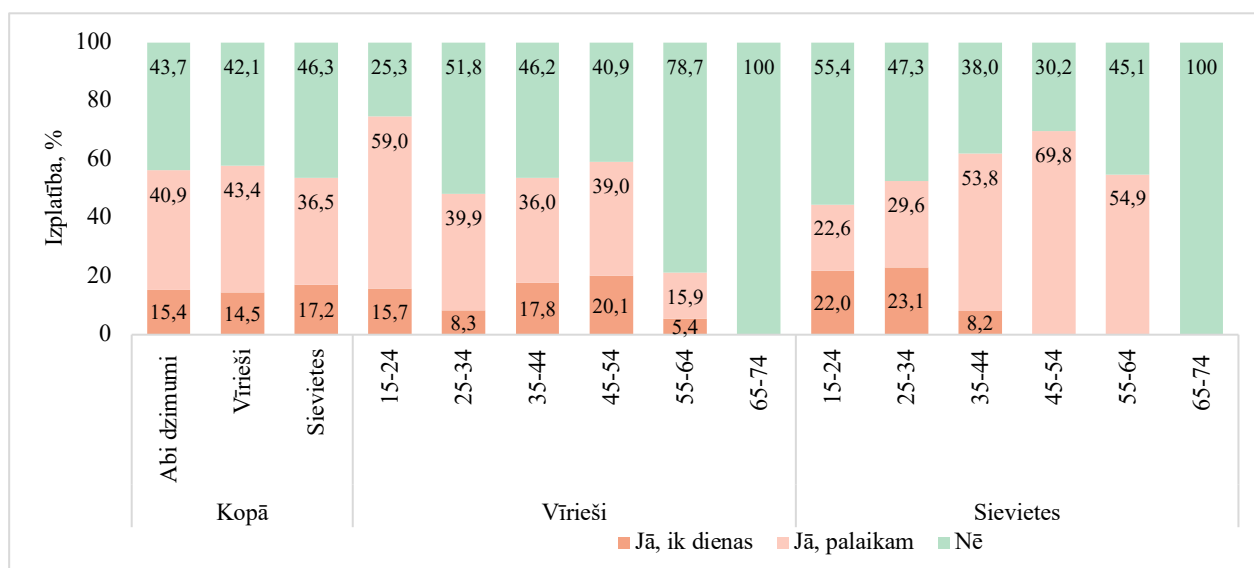
Karsējamās tabakas lietošanas izplatība Latvijā 2020. gadā vīriešu vidū bija lielāka nekā sievietes vidū, 17% un 11% attiecīgi. Vislielākā karsējamās tabakas lietošanas izplatība bija jauniešu vidū 15-24 gadu vecumā (35%) un 25-39 gadu vecumā (26%)²². Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī 2022. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā, ka 11,8% Latvijas iedzīvotāju ir lietojuši karsējamo tabaku vismaz vienu reizi dzīves laikā. Lietošanas izplatība bija izteikti lielāka jauniešu vidū 15-24 gadu vecumā (35,0% - vīrieši, 17,3% - sievietes) un 24-35 gadu vecuma grupā (28,0% - vīrieši, 13,8% - sievietes)²⁶. (1.4.3. attēls)



1.4.4. attēls. Karsējamās tabakas lietošanas izplatība dzīves laikā dzimumu un vecumu grupās Latvijā 2022. gadā, %

Latvijas iedzīvotāju vidū, kuri lietojuši karsējamo tabaku kaut vienu reizi dzīves laikā, 15,4% turpināja to lietot ikdienā, un sievietes vidū ikdienas lietošanas izplatība bija lielāka nekā vīriešu vidū (17,2% un 14,5% attiecīgi). Lielāka ikdienas lietošanas izplatība sievietes vidū bija 25-34 gadu vecuma grupā (23,1%) bet vīriešu vidū 45-54 gadu vecuma grupā (20,1%). Latvijas iedzīvotāju vidū, kuri lietojuši karsējamo tabaku kaut vienu reizi dzīves laikā, lielāka daļa turpināja to lietot neregulāri (40,9%), vīriešu vidū neregulārās lietošanas izplatība ir lielāka nekā sievietes vidū (43,4% un 36,5% attiecīgi). Vīriešu vidū neregulāro lietotāju īpatsvars ir lielāks jauniešu vecuma grupā jeb 15-24 gadi (59,0%), bet sievietes vidū – 25-34 gadu vecumā (29,6%)²⁶. (1.4.4. attēls)

²⁶ Velika B., Grīnberga D., Pudule I., Gavare I. un Villeruša A. 2023. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022. Slimību profilakses un kontroles centrs. ISBN 978-9934-514-67-8



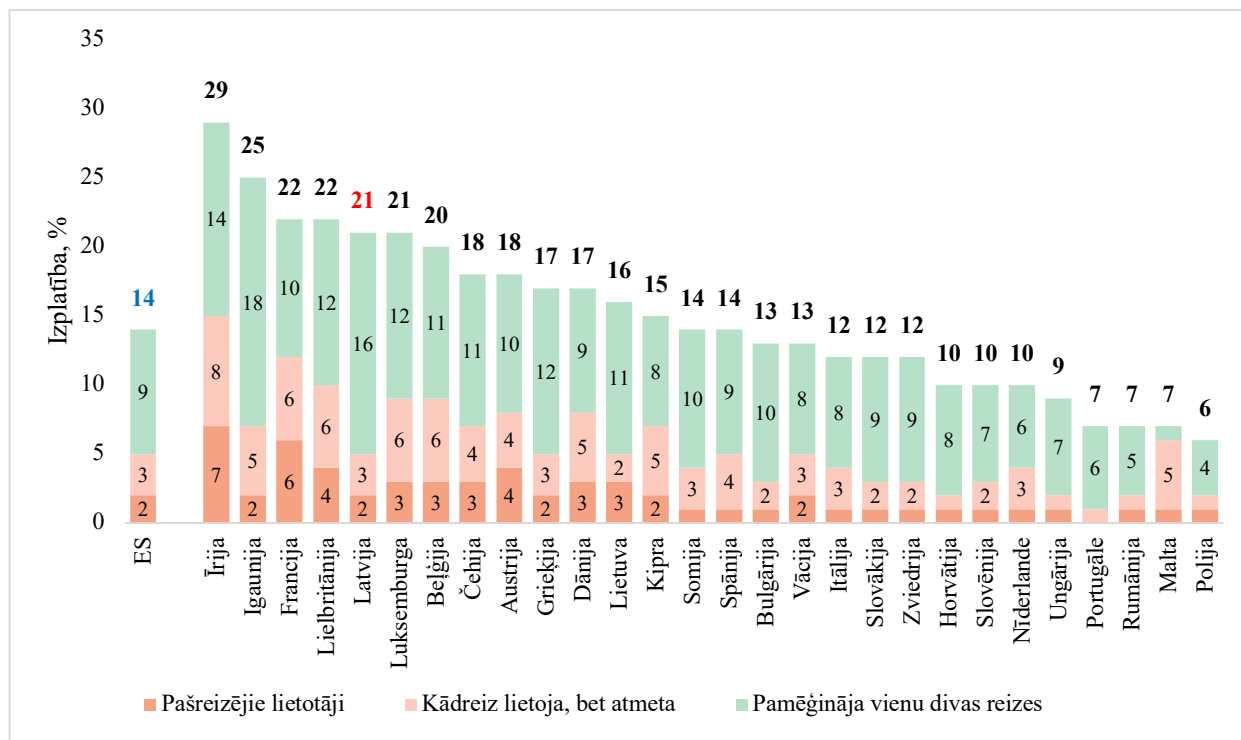
1.4.5. attēls. Karsējamās tabakas lietošanas izplatība dzimumu un vecumu grupās Latvijas iedzīvotāju vidū, kuri lietojuši karsējamo tabaku kaut vienu reizi dzīves laikā, 2022. gadā, %

1.5. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība

Neskatoties uz to, ka tabakas izstrādājumu lietošanas tendences samazinās, gan globāli, gan Eiropā, elektronisko cigarešu lietošanas izplatība un pārdošanas apriete palielinās, it īpaši izteikti jauniešu vidū¹. 2022. gadā publicētāja meta-analīze ir aplēsts, ka aptuveni 23% pasaules iedzīvotāju kaut vienu reizi dzīvē vismaz vienu reizi ir lietojuši elektroniskās cigaretes un 11% pasaules iedzīvotāju bija pašreizēji lietotāji. Tika aplēsts, ka Eiropas reģiona valstīs bija lielāka elektronisko cigarešu pašreizējas lietošanas izplatība (14%) nekā citos pasaules reģionos²⁷.

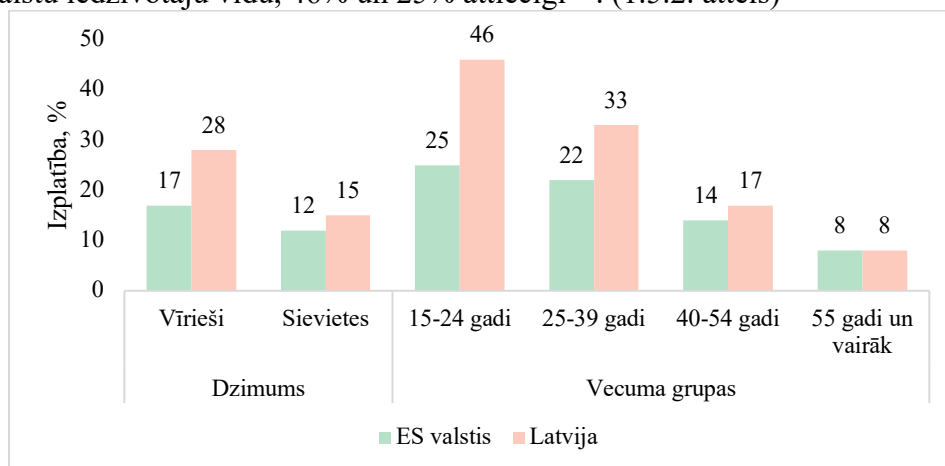
²⁷ Tehrani H., Rajabi A., Ghelichi- Ghojogh M., Nejatian M., Jafari A. 2022. The prevalence of electronic cigarettes vaping globally: A systematic review and meta-analysis. Archives of Public Health, 80(1), 1-240. doi: <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00998-w>

ES valstu iedzīvotāju 2020. gada aptaujas rezultāti atspoguļo, ka viens no septiņiem iedzīvotājiem jeb 14% kaut vienu reizi dzīves laikā ir lietojuši elektroniskās cigaretes. Lielākais izplatības rādītājs tika konstatēts Īrijā (29%), bet zemākais – Polijā (6%). Savukārt Latvijas iedzīvotāju vidū 21% lietoja elektroniskās cigaretes dzīves laikā, kas bija ceturrtā augstākā lietošanas izplatība ES valstu vidū. No tiem 16% aptaujāto Latvijas iedzīvotāju aprobežojās ar elektronisko cigarešu pamēģināšanu, 2% iedzīvotāju bija pašreizējie lietotāji un to lietošanu un vēl 3% atmetuši lietošanu ¹¹. (1.5.1. attēls)



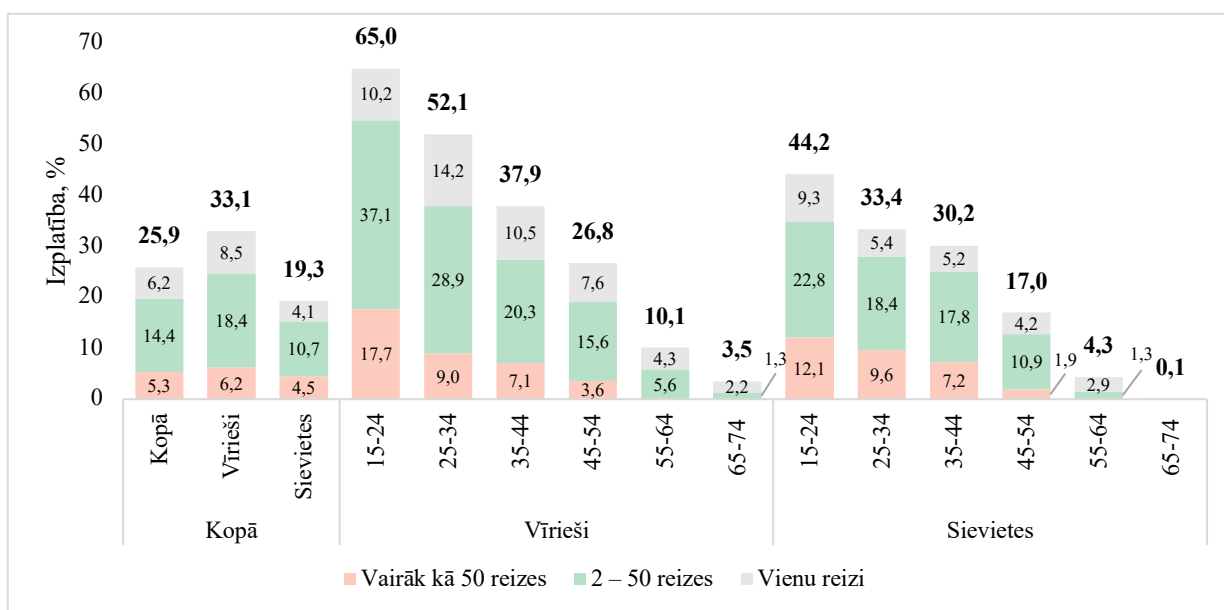
1.5.1. attēls. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība ES valstīs 2020. gadā, %

Elektronisko cigarešu dzīves laika lietošanas izplatība, gan ES valstīs, gan Latvijā vīriešu vidū (17% un 28% attiecīgi) bija lielāka nekā sievietes vidū (12% un 15% attiecīgi). Lietošanas izplatība bija lielāka gados jaunāko iedzīvotāju vidū. Savukārt 15-24 gadus vecu iedzīvotāju vidū elektronisko cigarešu lietošanas izplatība bija ievērojami lielāka Latvijas iedzīvotāju vidū nekā vidēji ES valstu iedzīvotāju vidū, 46% un 25% attiecīgi ²². (1.5.2. attēls)



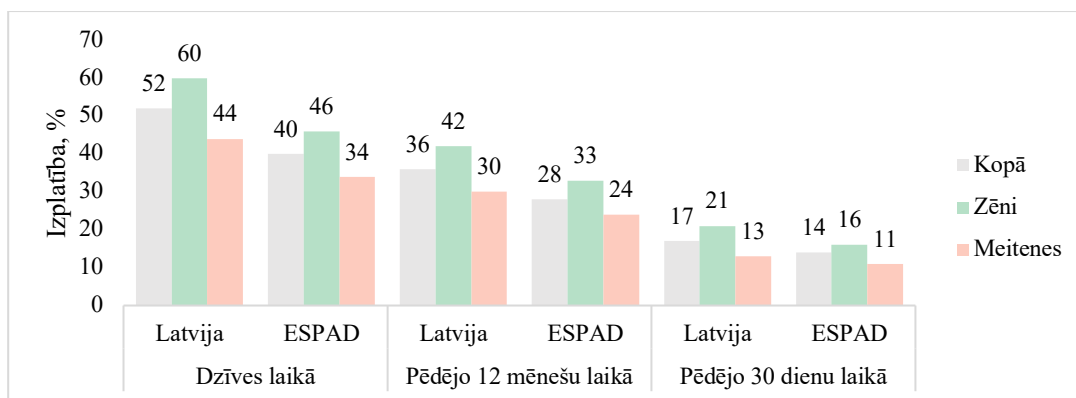
1.5.2. attēls. Elektronisko cigarešu dzīves laika lietošanas izplatība ES valstīs un Latvijā dzimuma un vecuma grupās 2020. gadā, %

2022. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā tika konstatēta nedaudz lielāka elektronisko cigarešu lietošanas izplatība dzīves laikā jeb 25,9%, un tā bija lielāka vīriešu vidū (vīrieši – 33,1%, sievietes – 19,3%). Gados jaunāko iedzīvotāju vidū elektronisko cigarešu lietošanas izplatība bija lielāka, un vislielākā izplatība konstatēta 15-24 gadus vecu jauniešu vidū (vīrieši – 60,0%, sievietes – 44,2%). Jauniešu vecuma grupā (15-24 gadi) to respondentu daļa, kuri lietojuši elektroniskās cigaretes vairāk kā 50 reizes dzīves laikā, bija lielāka nekā citās vecuma grupās (vīrieši – 17,7%, sievietes – 12,1%)²⁶. (1.5.3. attēls) Vairāk kā trešdaļa jeb 35,9% elektronisko cigarešu pamēģinājušo personu vismaz kādu laiku lietoja tās ikdienā, un ikdienas lietošanas izplatība bija lielāka sieviešu vidū (sievietes – 41,4%, vīrieši – 32,3%)²⁶.



1.5.3. attēls. Elektronisko cigarešu dzīves laika lietošanas izplatība dzimumu un vecumu grupās Latvijas iedzīvotāju vidū 2022. gadā, %

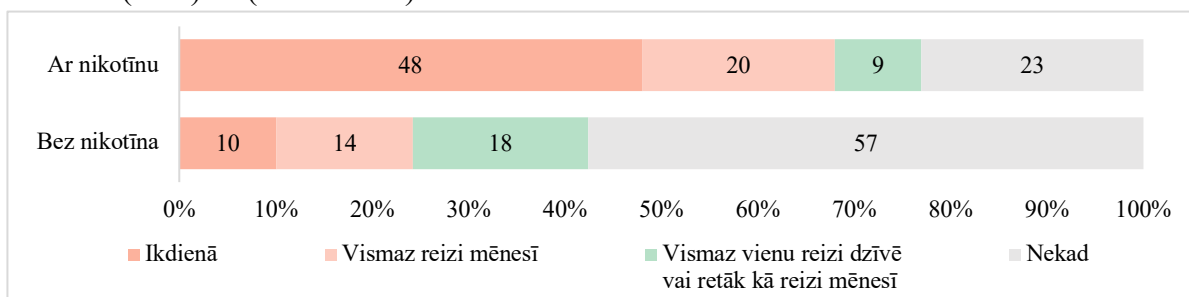
2019. gada veiktajā Eiropas skolu aptaujas par alkoholu un citām narkotiskajām vielām (ESPAD) rezultāti liecina, ka vairāk kā puse (52%) 15 gadus vecu pusaudžu Latvijā kaut vienu reizi dzīves laikā ir lietojuši elektroniskās cigaretes, vairāk kā trešdaļa (36%) lietoja to pēdējā gada laikā, un 17% - pēdējā mēneša laikā. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība bija lielāka zēnu vidū. Lietošanas izplatība Latvijas jauniešu vidū bija lielāka par vidējiem ESPAD pētījuma rādītājiem. (1.5.4. attēls) Kopumā 17% Latvijas skolēnu ir pamēģinājuši smēķēt elektroniskās cigaretes, būdami 13 gadus veci vai jaunāki (vidēji Eiropā – 11%). Šāda pieredze ir bijusi 22% zēnu un 12% meiteņu vidū. Ikdienā elektroniskās cigaretes šajā vecumā sākuši lietot 1,8% Latvijas skolēnu²⁵.



1.5.4. attēls. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība 15 gadus vecu skolēnu vidū dzimumu grupās Latvijā un ESPAD valstīs 2019. gadā, %

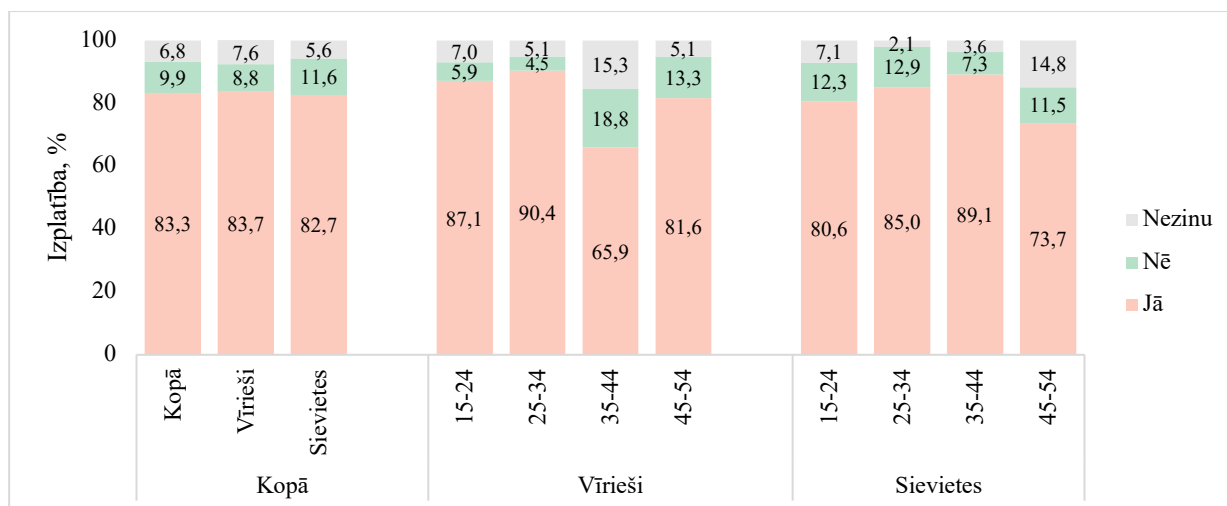
Elektronisko cigarešu tirgū ir pieejami vairāki ierīču veidi. Lielāka ES valstu iedzīvotāju daļa dzīves laikā ir lietojuši vairākkārt lietojamās elektroniskās cigaretes, ar tanku sistēmu e-šķidruma uzpildei (72%). Aptuveni piektdaļa (23%) lietoja elektroniskās cigaretes ar maināmiem kārtidžiem (*Pods*). Vienreizlietojamās elektroniskās cigaretes (*Disposables*) dzīves laikā lietoja 8% ES valstu iedzīvotāju. 5% aptaujāto nezināja un nemācēja pateikt kuru elektronisko cigarešu vaidu viņi ir lietojuši ¹¹.

Gandrīz puse ES valstu iedzīvotāju, kuri lietojuši elektroniskās cigaretes, lieto ikdienā elektroniskās cigaretes ar nikotīnu (48%), un tikai 10% ikdienā lieto elektroniskās cigaretes bez nikotīna. Turklāt, vairāk kā puse aptaujāto nekad dzīves laikā nav lietojuši elektroniskās cigaretes bez nikotīna (57%), un tikai piektdaļa nekad nav lietojuši elektroniskās cigaretes ar nikotīnu (23%) ¹¹. (1.5.5. attēls)



1.5.5. attēls. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība dzīves laikā ar nikotīnu un bez nikotīna ES valstīs 2020. gadā, %

2022. gada Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījumā tika noskaidrots, ka ievērojama aptaujāto daļā lietoja elektroniskās cigaretes ar nikotīnu (83,3%), bet 6,8% nezināja vai elektroniskās cigaretes bija ar vai bez nikotīna. Vīriešu vidū, kuri lietojuši elektroniskās cigaretes bez nikotīna, lielāka lietošanas izplatība bija 35-44 gadu vecuma grupā (18,8%), bet sieviešu vidū – 45-54 gadu vecuma grupā (11,5%) ²⁶. (1.5.6. attēls)



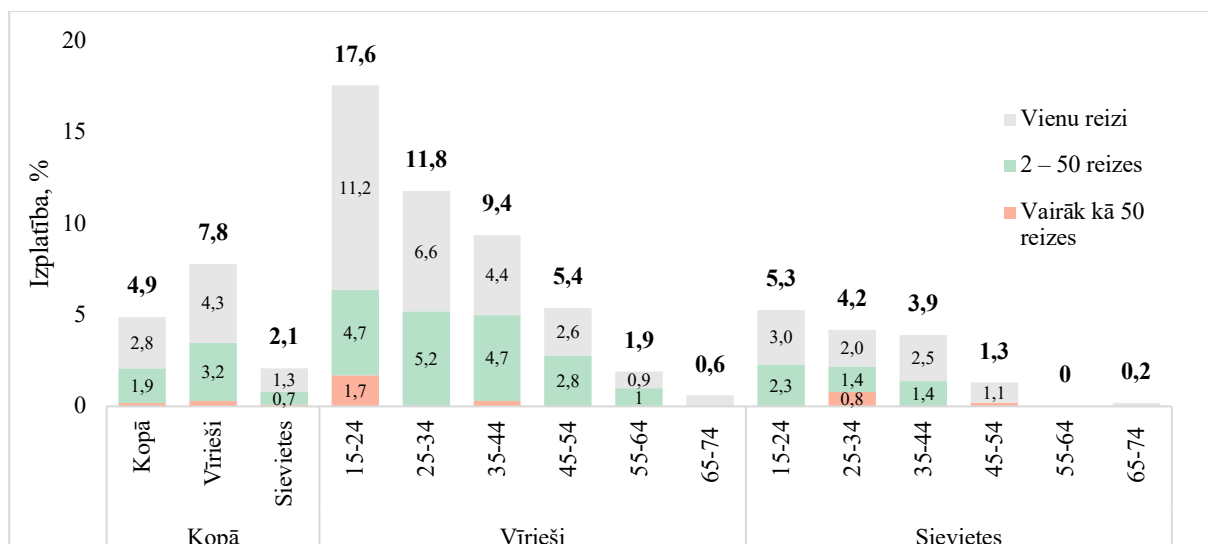
1.5.6. attēls. Nikotīnu saturošo elektronisko cigarešu dzīves laika lietošanas izplatība dzimumu un vecumu grupās Latvijas iedzīvotāju vidū 2022. gadā, %

1.6. Nikotīna spilventiņu lietošanas izplatība

Nikotīna spilventiņu lietošanas izplatības datu pieejamība Eiropas valstīs ir ierobežota, ņemot vērā, ka tas ir relatīvi jauns produkts, kas kļūva plaši pieejams daudzas Eiropas valstīs tikai 2019. gadā.

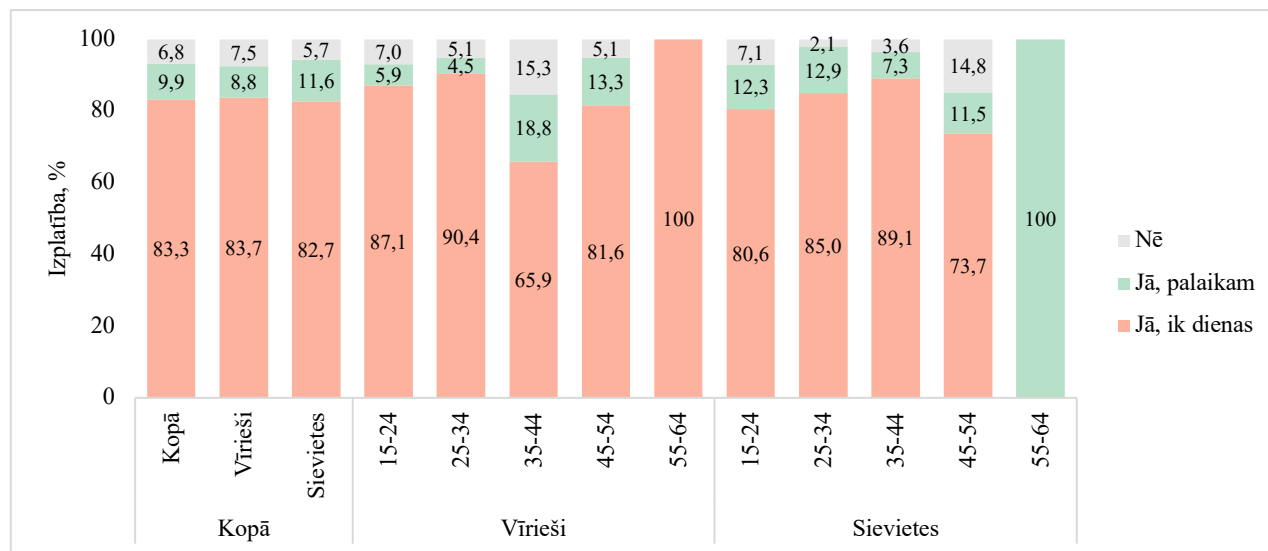
Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu 2022. gada pētījumā tika noskaidrots, ka lielāka daļa aptaujāto nekad nav lietojuši nikotīna spilventiņus. 4,9% aptaujāto norādīja, ka ir lietojuši nikotīna spilventiņus kaut vienu reizi dzīves laikā (piem., Skruf, VELO, ZYN, LIFT, SALT Nord Snus u.tml.). Lietošanas izplatība vīriešu vidū bija gandrīz četras reizes lielāka nekā sieviešu vidū, 7,8% un 2,1% attiecīgi. Gados jaunāko respondentu vidū bija augstāki nikotīna spilventiņu lietošanas rādītāji abās vecuma grupās, 17,6% 15-24 gadus vecu vīriešu un 5,3% 15-24 gadus vecu sieviešu lietoja nikotīna spilventiņus dzīves laikā. Biežāk jeb vairāk kā 50 reizes dzīves laikā nikotīna spilventiņus lietoja 0,2% aptaujāto, tomēr šis rādītājs ir ievērojami lielāks 15-24 gadus vecu vīriešu vidū un 25-34 gadus vecu sieviešu vidū, 1,7% un 0,8% attiecīgi ²⁶. (1.6.1. attēls) Līdzīgas nikotīna spilventiņu lietošanas tendences ir novērojamas arī ASV vidusskolēnu vidū. Ikdienā 1,4% ASV vidusskolēnu lietoja nikotīna spilventiņus ikdienā, un izplatība zēnu vidū bija lielāka nekā meiteņu vidū (2,1% un 0,8% attiecīgi) ²⁸.

²⁸ Centers for Disease Control and Prevention, 2023. Fast Facts and Fact Sheets: Youth and Tobacco Use. Pieejams šeit: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm



1.6.1. attēls. Nikotīna spilventiņu dzīves laika lietošanas izplatība dzimumu un vecumu grupās Latvijas iedzīvotāju vidū 2022. gadā, %

Lielāka daļa Latvijas iedzīvotāju, kuri lietojuši nikotīna spilventiņus, lieto tos ikdienā (83,3%), un 9,9% lietoja tos ik pa laikam. Gados jaunu vīriešu vidū nikotīna spilventiņu ikdienas lietošanas izplatība bija nedaudz lielāka (15-24 gadi – 87,1%; 25-34 gadi – 90,4%) nekā sieviešu vidū (15-24 gadi – 80,6%; 25-34 gadi – 85,0%). Savukārt 35-44 gadu vecuma grupā, nikotīna spilventiņu ikdienas lietošanas izplatība bija lielāka nekā vīriešu vidū (89,1% un 65,9% attiecīgi) ²⁶. (1.6.2. attēls)

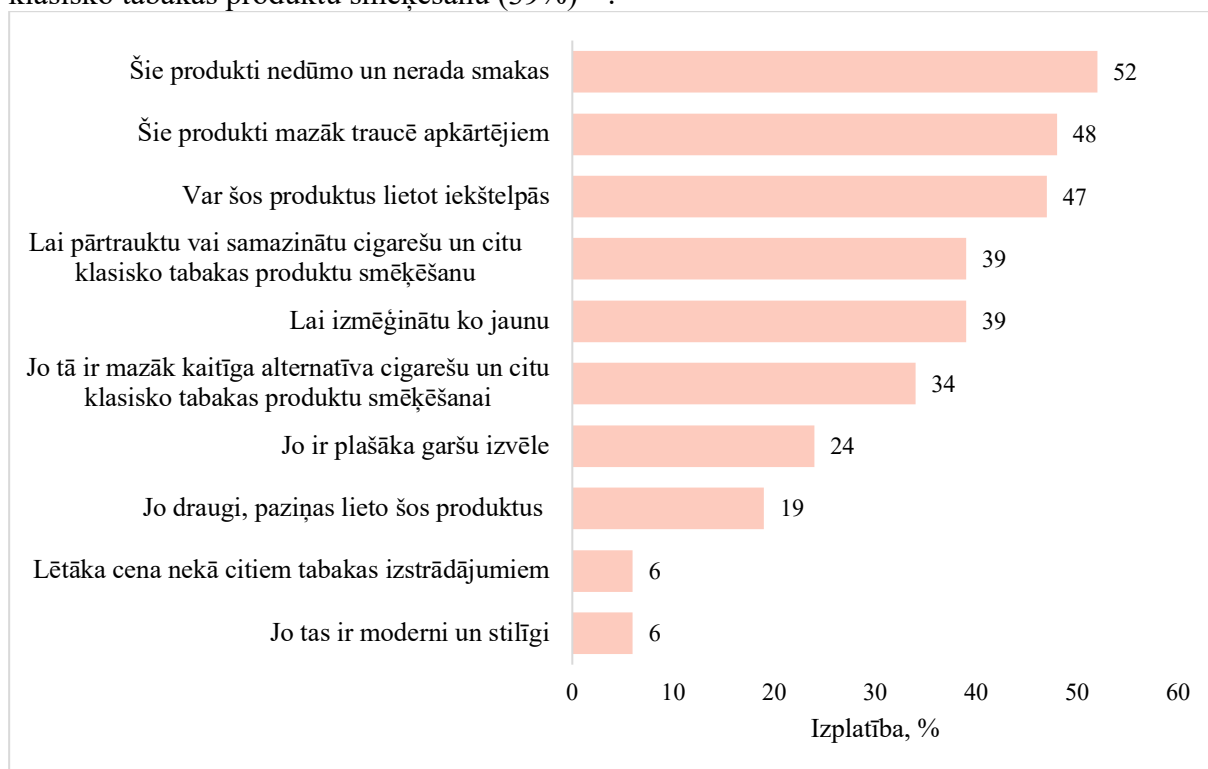


1.6.2. attēls. Nikotīna spilventiņu ikdienas un neregulāras lietošanas izplatība dzimumu un vecumu grupās Latvijas iedzīvotāju vidū, kuri lietoja nikotīna spilventiņus, 2022. gadā, %

1.7. Jauno nikotīna izstrādājumu lietošanas iemesli

Pierādījumi par bezdūmu tabakas izstrādājumu un citu nikotīna saturošu produktu lietošanu kā metodi smēķēšanas atmešanā nav viennozīmīgi. Tomēr, ir pierādījumi, ka šo izstrādājumu lietošana nesmēķētāju vidū tāpat izraisa atkarību un palielina smēķēšanas risku

nākotnē. Lai gan pierādījumu bāze par bezdūmu tabakas izstrādājumiem palielinās, patērētājiem bieži vien tiek radīts maldīgs priekšstats, ka šie produkti ir “veselīgāka” alternatīva tabakas smēķēšanai ^{7, 29, 30}. Šādi uzskati joprojām ir plaši izplatīti sabiedrībā, kas veicina patērētājus uzsākt šo produktu lietošanu. Tirgus un sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS 2022. gada veiktajā aptaujā tika noskaidroti vadošie iemesli bezdūmu nikotīna produktu lietošanai Latvijas iedzīvotāju vidū. Vairāk kā puse aptaujāto sākuši lietot elektroniskās cigaretes, karsējamo tabaku vai nikotīna spilventiņus, tāpēc ka šie produkti nedūmo un nerada smakas (52%). Tomēr vairāk kā trešdaļa aptaujāto sākuši lietot šos produktus, tāpēc ka uzskata, ka tā ir mazāk kaitīga alternatīva (34%) un mēģinājuši tādā veidā pārtraukt vai samazināt klasisko tabakas produktu smēķēšanu (39%) ³¹.



1.7.1. attēls. Iemesli kāpēc Latvijas iedzīvotāji sāka lietot bezdūmu nikotīna produktus (elektroniskās cigaretes, karsējamā tabaka, nikotīna spilventiņi), 2022. gads, %

2022. gada Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījuma rezultāti sniedz detalizētāku priekšstatu par bezdūmu tabakas un nikotīna produktu lietošanas uzsākšanas iemesliem pēc produkta veida. Arī šī pētījuma rezultāti apstiprina to, ka liela Latvijas iedzīvotāju daļā izvēlās lietot šos izstrādājumus, tāpēc ka tie nesmird. Šo iemeslu minēja 53,4% elektronisko cigarešu smēķētāju, 56,4% karsējamās tabakas lietotāji un 40,6% nikotīna spilventiņu lietotāji. Gandrīz puse kasējamās tabakas lietotāju uzskata, ka tā ir mazāk kaitīga nekā cigarešu smēķēšana (43,4%). Tāpat uzskata aptuveni trešdaļa elektronisko cigarešu smēķētāju (32,8%) un 18,4% nikotīna spilventiņu lietotāju. Trešdaļa karsējamās tabakas lietotāju sākuši to smēķēt, lai

²⁹ World Health Organization. 2022. Tobacco: E-cigarettes. Pieejams šeit: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>

³⁰ World Health Organization. 2020. News: E-cigarettes are harmful to health. Pieejams šeit: <https://www.who.int/news/item/05-02-2020-e-cigarettes-are-harmful-to-health>

³¹ SKDS. 2022. Tabakas un nikotīna saturošu produktu lietošana un smēķēšanas atmešana. Bezdūmu nozares asociācija.

atmestu cigarešu smēķēšanu (32,9%). Cigarešu smēķēšanas atmešanas nolūkā 20,1% aptaujāto sākuši lietot nikotīna spilventiņus un 17,1% - elektroniskās cigaretes ²⁶. (1.7.2. attēls)



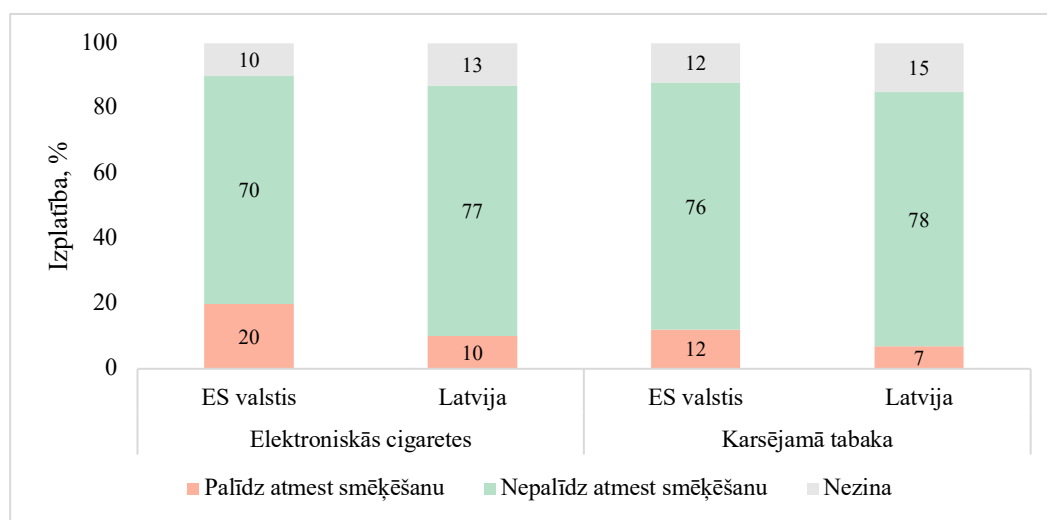
1.7.2. attēls. Iemesli kāpēc Latvijas iedzīvotāji sāka lietot bezdūmu nikotīna produktus (elektroniskās cigaretes, karsējamā tabaka, nikotīna spilventiņi), 2022. gads, %

ES valstu iedzīvotāju 2020. gada aptaujas ietvaros tika noskaidrots, ka vairāk kā puse (57%) aptaujāto sākuši smēķēt elektroniskās cigaretes ar nolūku atstāt tabakas smēķēšanu, kas bija visizplatītākais iemesls. Savukārt lielāka aptaujāto daļa, kuri sākuši smēķēt karsējamā tabaku, darījuši to tāpēc, ka viņuprāt, tas ir mazāk kaitīgi nekā cigarešu smēķēšana (39%) ¹¹. Šis aptaujas rezultātu salīdzinājums ar citu Latvijas pētījumu rezultātiem ir ierobežots, jo ES aptaujā bija citi atbilžu varianti, un visbiežāk minētais iemesls citās Latvijas iedzīvotāju vidū aptaujās – sākuši smēķēt elektroniskās cigaretes, jo nav smakas – nebija pieejams šajā ES valstu aptaujā.

2020. gada ES valstu iedzīvotāju aptaujas rezultāti liecina, ka vidēji 11% aptaujāto mēģināja atstāt tabakas smēķēšanu pārejot uz elektronisko cigarešu lietošanu, bet Latvijas iedzīvotāju vidū tādu bija tikai 3%. Savukārt Latvijas iedzīvotāju vidū bija lielāka personu daļa, kuri mēģinājuši atstāt dūmu tabakas smēķēšanu pārejot uz karsējamā tabakas lietošanu, nekā vidēji ES valstīs (5% un 2% attiecīgi) ¹¹. 2022. gada Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījuma rezultāti liecina, ka lielāka daļa aptaujāto, kuri mēģinājuši atstāt smēķēšanu, darījuši to bez jebkādas palīdzības (73,4%). Savukārt otrā biežāk pielietota metode smēķēšanas

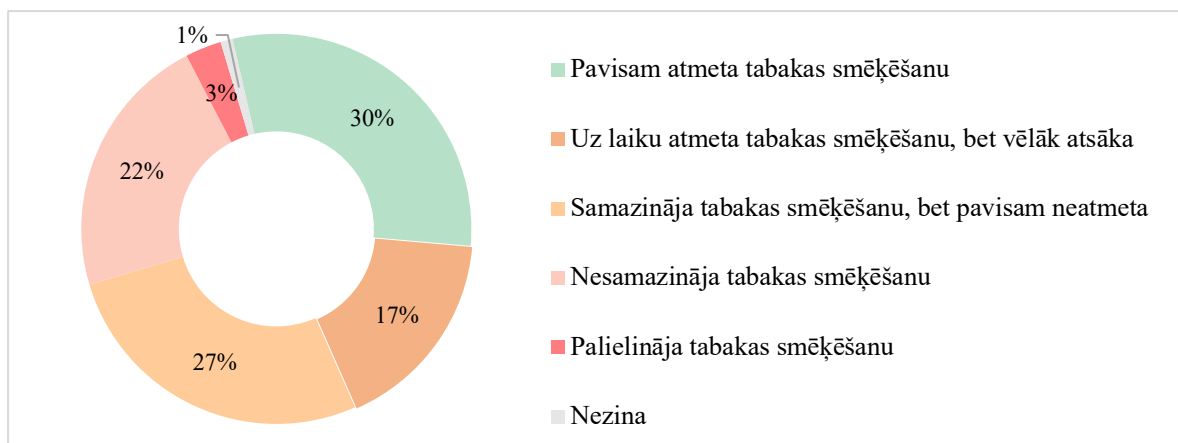
atmešanai ir pāreja uz elektronisko cigarešu (21,9%) un karsējamās tabakas lietošanu (14,6%)²⁶. Lai gan lielāka daļa pusaudžu atzīst, ka sākuši vai pamēģinājuši smēķēt elektroniskās cigaretes ziņkārības dēļ (38%), ir arī neliela 15 gadus vecu pusaudžu, kuri to darījuši, lai pārtrauktu smēķēt parasto tabaku²⁵.

ES valstu 2020. gada aptaujas rezultāti liecina, ka lielāka daļa neuzskata, ka elektronisko cigarešu un karsējamās tabakas lietošana palīdz atstāt tabakas smēķēšanu (70% un 76% attiecīgi). Latvijas iedzīvotāju vidū, personu īpatsvars, kuri uzskata, ka elektronisko cigarešu un karsējamās tabakas lietošana nepalīdz atstāt tabakas smēķēšanu, bija nedaudz lielāks nekā vidēji ES valstīs (77% un 78% attiecīgi). Proti, vidēji ES valstīs bija lielāks personu īpatsvars, kuri uzskata, ka elektronisko cigarešu (20%) un karsējamās tabakas lietošana (12%) palīdz atstāt tabakas smēķēšanu nekā Latvijā (10% un 7% attiecīgi). (1.7.3. attēls) Vidējie ES rādītāji atspoguļo, ka vīriešu vidū ir nedaudz lielāka to personu daļa, kuri uzskata, ka elektronisko cigarešu un karsējamās tabakas lietošana (21% un 13% attiecīgi) palīdz pārtraukt tabakas smēķēšanu nekā sievietes vidū (19% un 11% attiecīgi). ES aptaujāto iedzīvotāju vecuma grupās lielāka šī uzskata piekritēju daļa bija 15-24 gadus vecu jauniešu vidū (elektroniskās cigaretes – 27%, karsējamā tabaka – 16%) nekā citās vecuma grupās¹¹.



1.7.3. attēls. ES valstu un Latvijas iedzīvotāju uzskati par elektronisko cigarešu un karsējamās tabakas efektivitāti tabakas smēķēšanas atmešanā, 2020. gads, %

Trešdaļai (30%) ES valstu iedzīvotāju, kuri smēķējuši tabaku un/vai elektroniskās cigaretes vai tamlīdzīgas ierīces, izdevās pavisam atstāt tabakas smēķēšanu, pārejot uz elektroniskām smēķēšanas ierīcēm. 17% aptaujāto šis rezultāts nebija ilglaicīgs, un vēlāk viņi atsākuši tabakas smēķēšanu. Toties 22% ES valstu iedzīvotāju neizdevās samazināt tabakas smēķēšanu ar elektronisko smēķēšanas ierīču palīdzību, bet 3% aptaujāto tabakas smēķēšanas līmenis palielinājās. (1.7.4. attēls) Personu īpatsvars, kuriem izdevās atstāt vai samazināt tabakas smēķēšanu ar elektronisko smēķēšanas ierīču palīdzību, bija mazāks iedzīvotāju vidū ar īsāko smēķēšanas pieredzi (pieci gadi un mazāk) (63%) nekā personām ar ilgāku tabakas smēķēšanas pieredzi (ilgāk par pieciem gadiem) (71%-79%). Savukārt personu īpatsvars, kuri atmata vai samazināja tabakas smēķēšanu, bija lielāks personām ar zemāko tabakas izstrādājumu patēriņu (piecas cigaretes dienā vai mazāk) (86%) nekā tiem, kuri smēķēja vairāk par piecām cigaretēm dienā (60%-67%)¹¹.



1.7.4. attēls. Tabakas smēķēšanas paradumu izmaiņas ES valstu iedzīvotāju vidū, uzsākot elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu, 2020. gads, %

Zinātniskie pierādījumi par elektronisko cigarešu lietošanu tabakas smēķēšanas atmešanas nolūkos nav viennozīmīgi, un ASV slimību kontroles centrs pauž nostāju, ka efektivitātes pierādījumi nav pietiekami, lai to varētu rekomendēt kā tabakas smēķēšanas atmešanas metodi³². 2020. gada publicētajā sistemātiskajā pārskatā un meta-analīzē, apkopojot 12 klīnisko pētījumu datus, tika secināts, ka ir ļoti zems pierādījumu līmenis par elektronisko cigarešu lietošanas efektivitātei tabakas smēķēšanas atmešanā īstermiņā (līdz 12 mēnešiem), bet pierādījumi par to ilgtermiņa efektivitāti nav pietiekami³³. Līdzīgs secinājums tika izdarīts meta-analīzē, apkopojot piecu klīnisko pētījumu rezultātus, analizējot elektronisko cigarešu efektivitāti kā smēķēšanas atmešanas metodi. Visu iekļauto pētījumu rezultāti pierādīja, ka eksperimentālajās grupās, kur pacienti izmantoja nikotīnu saturošas elektroniskās cigaretes kā tabakas smēķēšanas metodi, netika konstatētas statistiski nozīmīgas atšķirības smēķēšanas atmešanas iznākumā un tādu abstinences simptomu samazināšanā kā aizkaitināmība, nemierīgums, koncentrācijas trūkums, depresīvi simptomi, izsalkums, un vidējais skaits maznozīmīgu blakusparādību, salīdzinājumā ar placebo kontroles grupām. Tomēr pētījuma autori uzsver, ka ir nepieciešams turpināt izpēti, veicot plašākus pētījumus, lai vairotu pierādījumus politisko lēmumu pieņemšanā³⁴. Citā meta-analīzē, kurā tika iekļauti pieci klīniskie pētījumi, tika secināts, ka elektroniskās cigaretes kā smēķēšanas atmešanas metode potenciāli varētu palīdzēt samazināt izsmēķēto cigarešu skaitu, bet pētījumu rezultāti atšķiras. Tāpat tika secināts, ka pētījumu dalībniekiem, kuri mēģināja atmest cigarešu smēķēšanu, smēķējot elektroniskās cigaretes, tika novērts augstāks abstinences risks nekā kontroles grupās, izmantojot tradicionālās smēķēšanas atmešanas metodes³⁵. Vienlaikus ir arī pētījumi, kuros

³² Centers for Disease Control and Prevention. 2016. Electronic Nicotine Delivery Systems: Key Facts CDC Office on Smoking and Health. Pieejams šeit: <https://www.cdc.gov/tobacco/stateandcommunity/pdfs/ends-key-facts-oct-2016.pdf>

³³ Ibrahim S., Habiballah M., Sayed I. E. 2021. Efficacy of Electronic Cigarettes for Smoking Cessation: A Systematic Review and Meta-Analysis. American Journal of Health Promotion. 35(3):442-455. doi:10.1177/0890117120980289

³⁴ Khoudigian S., Devji T., Lytvyn L., Campbell K., Hopkins R., O'Reilly D. 2016. The efficacy and short-term effects of electronic cigarettes as a method for smoking cessation: A systematic review and a meta-analysis. International Journal of Public Health. 61(2), 257-267.

³⁵ Levett J., Filion K., Reynier P., Prell C., Eisenberg M. 2023. Efficacy and Safety of E-Cigarette Use for Smoking Cessation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. The American Journal of Medicine. 136(8), 804-813.e4.

tika pierādīta statistiski nozīmīga elektronisko cigarešu efektivitāte smēķēšanas atmešanas nolūkos. Visaptveroša 319 klīnisko pētījumu meta-analīzē, no kuriem 16 pētījumos tika veikta nikotīnu saturošo elektronisko cigarešu lietošanas efektivitātes izpēte tabakas smēķēšanas atmešanas nolūkos ar vismaz sešu mēnešu noturīgu rezultātu, tika konstatēts divas reizes lielāks tabakas smēķēšanas atmešanas izredzes eksperimentālajās grupās nekā kontroles grupās (OR = 2,37, 95% TI 1,73 – 3,24). Tas liecina, ka eksperimentālajās grupās, kur dalībnieki izmantoja nikotīnu saturošās elektroniskās cigaretes tabakas smēķēšanas atmešanai, 14 no 100 dalībniekiem izdotos atmet tabakas smēķēšanu vismaz uz sešiem mēnešiem, bet kontroles grupās 6 no 100 personām tiktu sasniegts šāds efekts. Meta-analīzes izvērtējums liecina, ka šiem pētījumiem ir augsts pierādījuma līmenis. Pētījuma autori uzsvēra, ka šāds efekts tika sasniegts tikai, ja papildus eksperimentālajai intervencei (t.i. elektronisko cigarešu lietošana) tiek nodrošināta arī uzvedību koriģējoša terapija (terapija tika nodrošināta arī kontroles grupās), līdz ar to intervencei bez uzvedības terapijas varētu būt cits efektivitātes pierādījums³⁶.

1.8. E-cigarešu ietekme uz veselību

E-cigarešu sastāvā visbiežāk sastopamas tādas vielas kā nikotīns, propilēnglikols un glicerols, dažādi aromatizētāji, kā arī citas ķīmiskas vielas, piemēram, aldehīdi, metāli, gaistošie organiskie savienojumi, fenola savienojumi, policikliskie aromātiskie ūdeņraži, tabakas alkaloīdi, u.c. vielas.³⁷ Turklāt pētījumos atklāts, ka, karsējot šķidrumu, aerosolā nonāk vēl papildu ķīmiskās vielas, kas sākotnēji nav atrastas e-cigarešu šķidrumā.³⁸

Neskatoties uz to, ka informācija par e-cigarešu ietekmi uz veselību ir ierobežota, tomēr ir pētījumi, kuri norāda uz noteiktiem veselības riskiem.⁴² Pārliciecināmie pierādījumi līdz šim iegūti par nikotīnu saturošu e-cigarešu izraisītu saindēšanos un tūlītēju inhalācijas toksicitāti, īpaši bērnu un pusaudžu vidū, kā arī bojātu vai nepareizi funkcionējošu ierīču izraisītām traumām un apdegumiem.⁴³ Tūlītēju saindēšanos var radīt arī nejauši norīts e-cigarešu šķidrums gadījumā, ja ierīce ir bojāta.³⁹ Tāpat ir būtiski pierādījumi par to, ka nesmēķētājiem e-cigaretes var izraisīt atkarību.^{40,47} Jauniešu vidū e-cigarešu lietotājiem, salīdzinājumā ar nesmēķētājiem, ir trīs reizes lielākas izredzes sākt smēķēt tabakas izstrādājumus un kļūt par regulāriem smēķētājiem.⁴⁰ Ir pārliciecināmi pierādījumi, ka e-cigaretes izraisa ar e-cigarešu vai tvaicēšanas produktu saistītus plaušu bojājumus (saukti par EVALI (angļu val. - e-cigarette or vaping use-associated lung injury) vai VAPI (angļu val. - vaping-associated pulmonary injury)). Turklāt

³⁶ Lindson N., Theodoulou A., Ordóñez-Mena J., Fanshawe T., Sutton A., Livingstone-Banks J., Hajizadeh A, Zhu S, Aveyard P, Freeman S. C., Agrawal, S. Hartmann-Boyce, J. 2023. Pharmacological and electronic cigarette interventions for smoking cessation in adults: Component network meta-analyses. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2023(9), CD015226.

³⁷ National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Review of the Health Effects of Electronic Nicotine Delivery Systems; Eaton DL, Kwan LY, Stratton K, editors. Public Health Consequences of E-Cigarettes. Washington (DC): National Academies Press (US); 2018 Jan 23. 5, Toxicology of E-Cigarette Constituents. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507184/>

³⁸ Herrington J. S., Myers C. 2015. Electronic cigarette solutions and resultant aerosol profiles. Journal of chromatography. A, 1418, 192–199. <https://doi.org/10.1016/j.chroma.2015.09.034>

³⁹ European Commission, Report from the Commission to the European Parliament and the Council on the potential risks to public health associated with the use of refillable electronic cigarettes. COM/2016/0269 final.

⁴⁰ Baenziger O., Ford L., Yazidjoglou A., et al. 2021. E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: umbrella review, systematic review and meta-analysis. BMJ Open; 11: e045603.

ziņoti pat nāves gadījumu pacientiem ar EVALI.^{41,42} Ir vidēja līmeņa pierādījumi, ka nikotīnu saturošas e-cigaretes var izraisīt arī tādas mazāk nopietnas blakusparādības kā galvassāpes, reiboņus, klepu, rīkles kairinājumu un sliktu dūšu. Noteikti vidēja līmeņa pierādījumi, ka e-cigaretes nekavējoties pēc to lietošanas paaugstina pulsu, asinsspiedienu, kā arī artēriju stīvumu. Tāpat identificēta ietekme uz vidi. E-cigarešu lietošana palielina atkritumu daudzumu, palielina ugunsgrēku risku un iekšelpu piesārņojumu. Bērniem un jauniešiem e-cigarešu sastāvā esošais nikotīns var kavēt smadzeņu attīstību un funkcionēšanu.^{42,43} Pētījumos atklāta arī e-cigarešu saistība ar astmu un citām elpošanas orgānu saslimšanām.^{42,44,45} Izpētīts, ka pusaudžiem, kuri smēķē e-cigaretes, ir par aptuveni 30% lielākas astmas izredzes, nekā e-cigarešu nesmēķētājiem.⁴⁵ Lai gan salīdzinoši maz pētīta, tomēr līdzšinējos pētījumos atklāta arī e-cigarešu lietošanas saistība ar tādiem mutes dobuma veselības riskiem kā kariess, periodontīts, stomatīts, gingivīts un zobu sāpes.^{42,51}

Tā kā nikotīns ir spēcīga atkarību izraisoša viela, tad viena no veselības profesionāļu norādītājām bažām saistībā ar e-cigarešu lietošanu ir par nikotīna saturu elektroniskajās cigaretēs. Ziņots, ka viena elektroniskā smēķēšanas ierīce var saturēt nikotīna apjomu, kas ir līdzvērtīgs pat 20 konvencionālajām cigaretēm.⁴⁶ Turklāt, ja e-cigarete iegādāta nelegāli, tad nikotīna saturs tajā var būt pat augstāks. Tāpat ziņots, ka e-cigarešu šķidrums pievienotie aromatizētāji, piemēram, augļu, ogļu, piparmētru, piena produktu u.c., padara e-cigaretes pievilcīgākas lietotājiem. Turklāt e-cigaretes ar saldāku garšu, piemēram, zemeņu vai kanēļa, tiek uzskatītas kā mazāk kaitīgas.⁴⁷ Tomēr patiesībā, lai gan kopumā aromatizētāji ir atzīti par drošiem lietošanai uzturā, nav zināms par to drošību ieelpojot.⁴⁸ Piemēram, diacetils, kas identificēts dažādu aromātu elektroniskajās cigaretēs, ir saistīts ar nopietniem plaušu bojājumiem jeb “popkorna plaušām”.⁴⁹

⁴¹ Shmerling R. H. 2023. Can vaping damage your lungs? What we do (and don't) know. <https://www.health.harvard.edu/blog/can-vaping-damage-your-lungs-what-we-do-and-dont-know-2019090417734>

⁴² Esteban-Lopez M., Perry M. D., Garbinski L. D., Manevski M., Andre M., Ceyhan Y., Caobi A., Paul P., Lau L. S., Ramelow J., Owens F., Souchak J., Ales E., El-Hage N. 2022. Health effects and known pathology associated with the use of E-cigarettes. *Toxicology reports*, 9, 1357–1368. <https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2022.06.006>

⁴³ Banks E., Yazidjoglou A., Brown S., Nguyen M., Martin M., Beckwith K., Daluwatta A., Campbell S., Joshy G. 2023. Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence. *The Medical journal of Australia*, 218(6), 267–275. <https://doi.org/10.5694/mja2.51890>

⁴⁴ Xian S., Chen Y. 2021. E-cigarette users are associated with asthma disease: A meta-analysis. *The clinical respiratory journal*, 15(5), 457–466. <https://doi.org/10.1111/crj.13346>

⁴⁵ Li X., Zhang Y., Zhang R., Chen F., Shao L., Zhang L. 2022. Association Between E-Cigarettes and Asthma in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of preventive medicine*, 62(6), 953–960. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.01.015>

⁴⁶ Kesimer M. 2019. Another Warning Sign: High Nicotine Content in Electronic Cigarettes Disrupts Mucociliary Clearance, the Essential Defense Mechanism of the Lung. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 200(9), 1082–1084. <https://doi.org/10.1164/rccm.201905-1080ED>

⁴⁷ SCHEER (Scientific Committee on Health, Environmental and Emerging Risks), Scientific Opinion on electronic cigarettes, 16 April 2021.

⁴⁸ Bonner E., Chang Y., Christie E., Colvin V., Cunningham B., Elson D., Ghetu C., Huizenga J., Hutton S. J., Kolluri S. K., Maggio S., Moran I., Parker B., Rericha Y., Rivera B. N., Samon S., Schwichtenberg T., Shankar P., Simonich M. T., Wilson L. B., Tanguay R. L. 2021. The chemistry and toxicology of vaping. *Pharmacol Ther*. Sep;225:107837. doi: 10.1016/j.pharmthera.2021.107837.

⁴⁹ Allen J. G., Flanigan S. S., LeBlanc M., Vallarino J., MacNaughton P., Stewart J. H., Christiani D. C. 2016. Flavoring Chemicals in E-Cigarettes: Diacetyl, 2,3-Pentanedione, and Acetoin in a Sample of 51 Products,

E-cigarešu mārketingu to izskata un pievienoto aromatizētāju dēļ tiek lielā mērā mērķēts uz pusaudžu un jauniešu auditoriju, un, kā norādīts iepriekš, nikotīna uzņemšana šajā vecumā ir saistīta gan ar smadzeņu attīstības traucējumiem, gan var veicināt konvencionālo cigarešu smēķēšanu nākotnē vai duālu abu šo produktu lietošanu, radot palielinātu ietekmi sabiedrības veselībai.^{49, 50}

Pētīts arī, ka ķīmiskās vielas, piemēram, nikotīns un vēzi izraisoši alkaloīdi, saglabājas e-cigarešu aerosolos un var tikt uzņemti pasīvās smēķēšanas veidā.⁵¹ Tāpat kaitējumu veselībai var radīt trešās puses dūmi (angļu val. third-hand smoke), kas ir dūmu vai aerosolu atlieku pieķeršanās tuvumā esošajām virsmām, mēbelēm, ādai, apģērbam un citiem priekšmetiem. Ķīmiskās vielas šādā veidā var tikt uzņemtas ar putekļiem, caur ādu vai ieelpojot.^{52,53} Īpaši uzņēmīgi ir mazi bērni, kas rāpo, kam ir biežs roku-mutes kontakts, kā arī raksturīga priekšmetu iepazīšana ar mutes palīdzību. Šo ķīmisko vielu uzņemšana pasīvās smēķēšanas vai trešās puses dūmu veidā var palielināt īstermiņa un ilgtermiņa riskus veselībai, piemēram, astmas un vēža risku.⁵¹

Neskatoties uz esošajiem pētījumiem par elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas ietekmi uz veselību, ir nepieciešams turpināt pētījumus šajā jomā, īpašu uzmanību pievēršot ilgtermiņa ietekmei uz veselību, kas šobrīd, ņemot vērā elektronisko smēķēšanas ierīču neseno parādīšanos tirgū, vēl nav zināma.

1.9. Elektronisko smēķēšanas ierīču potenciāls atkarības radītā kaitējuma mazināšanā

Ir pieejami pētījumi (lai gan bieži ar zemu respondentu skaitu), kas liecina, ka elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm varētu būt mazāk kaitīga ietekme uz veselību, salīdzinot ar tradicionālajiem nikotīna izstrādājumiem⁵⁴. Tā, piemēram, Apvienotajā Karalistē veiktā pētījumā 40 smēķētāju lielā atlasē personu urīnā pirms un pēc pārejas uz elektroniskajām cigaretēm tika mērīti biomarkieri, tostarp oglekļa monoksīds, nikotīns un akroleīns. Rezultāti uzrādīja samazinātu visu biomarkieru līmeni 4 nedēļas pēc pārejas uz elektroniskajām cigaretēm, kā arī samazinātu šo markieru līmeni dubultlietotājiem, kuri nepārgāja uz ekskluzīvu elektronisko cigarešu lietošanu.⁵⁵ Līdzīgā pētījumā, pārbaudot 7 nikotīna metabolītus un 17 HPHC (kaitīgas vai potenciāli kaitīgas ķīmiskas vielas) smēķētāju urīnā pirms un 2 nedēļas pēc

Including Fruit-, Candy-, and Cocktail-Flavored E-Cigarettes. *Environmental health perspectives*, 124(6), 733–739. <https://doi.org/10.1289/ehp.1510185>

⁵⁰ Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

⁵¹ Almeida-da-Silva C. L. C., Matshik Dakafay H., O'Brien K., Montierth D., Xiao N., Ojcius D. M. 2021. Effects of electronic cigarette aerosol exposure on oral and systemic health. *Biomedical journal*, 44(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2020.07.003>

⁵² Acuff L., Fristoe K., Hamblen J., Smith M., Chen J. 2016. Third-Hand Smoke. *Journal of Community Health*, 41(3), 680-687.

⁵³ Goniewicz M. L., Lee L. 2015. Electronic cigarettes are a source of thirdhand exposure to nicotine. *Nicotine & tobacco research* : official journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco, 17(2), 256–258. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntu152>

⁵⁴ Foster J. A. 2023. Consideration of vaping products as an alternative to adult smoking: a narrative review. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*; (2023) 18:67 <https://doi.org/10.1186/s13011-023-00571-w>

⁵⁵ McRobbie H., Phillips A., Goniewicz M. L., Smith K. M., Knight-West O., Przulj D., Hajek P. 2015. Effects of switching to electronic cigarettes with and without concurrent smoking on exposure to nicotine, carbon monoxide, and acrolein. *Cancer Prev Res (Phila)*. 8 (9):873–8.

pārejas uz elektroniskajām cigaretēm, atklājās, ka nikotīns un daži policikliskie aromātiskie metabolīti palika nemainīgi pēc 2 nedēļām, tomēr vairuma HPHC līmenis tika ievērojami samazināts⁵⁶.

Tomēr Šveicē veikts pētījums liecina, ka elektronisko cigarešu smēķēšana var kalpot kā sākuma punkts vēlākai lietotāja pārejai uz cigarešu smēķēšanu un regulārai smēķēšanai, turklāt nav pierādīta to pozitīvā ietekme uz smēķēšanas mazināšanu vai atmešanu.⁵⁷ Šo secinājumu apstiprina arī Itālijā veiktais pētījums, kur sešu gadu laikā tika novēroti konvencionālo un elektronisko cigarešu smēķētāji. Papildus pētījumā atklāts, ka ar smēķēšanu saistītās saslimšanas attīstījās vienlīdz bieži gan tradicionālo, gan elektronisko cigarešu smēķētāju vidū, secinot, ka elektroniskās cigaretes ir ne mazāk kaitīgas kā tradicionālās.⁵⁸ Elektronisko cigarešu lietotāju vidū to cilvēku īpatsvars, kas atsāk smēķēt pēc elektronisko cigarešu lietošanas, ir lielāks nekā to, kuri smēķēšanu pārtrauc. No sabiedrības veselības viedokļa tas rada nelabvēlīgu ietekmi, pie kuras, savlaicīgi neierobežojot elektronisko cigarešu pārdošanu nesmēķētājiem, var tikt veicināta tabakas smēķēšana.⁵⁹ E-cigarešu lietošanas ilgtermiņa ietekme uz veselību joprojām nav pilnībā izprasta, tostarp arī kaitējuma mazināšanas kontekstā.

Kopumā zinātniskajā kopienā tiek atzīts, ka elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm ir vērojams potenciāls smēķēšanas radītā kaitējuma mazināšanā, taču pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi un pierādījumu līmenis būtu kāpināms^{60, 61, 62}.

Sabiedrības veselības eksperti ir piesardzīgi attiecībā uz e-cigarešu kā kaitējuma mazināšanas stratēģiju reklamēšanu, jo īpaši tāpēc, ka tās var būt pievilcīgas nesmēķētājiem, tostarp jauniešiem. Par ideālu pieeju kaitējuma mazināšanai ilgstošiem smēķētājiem parasti uzskata pilnīgu smēķēšanas atmešanu, izmantojot pārbaudītas atmešanas metodes un atbalstu, piemēram, uzvedības maiņas terapiju.⁶³ Ja kāds apsver iespēju izmantot e-cigaretes kā līdzekli, lai atmestu smēķēšanu, viņam ieteicams meklēt norādījumus pie veselības aprūpes speciālistiem. Smēķēšanas atmešana joprojām ir visefektīvākais veids, kā samazināt ar tabakas lietošanu saistītos riskus veselībai.⁶⁴

⁵⁶ Goniewicz M. L., Gawron M., Smith D. M., Peng M., Jacob P. 3rd, Benowitz N. L. 2017. Exposure to nicotine and selected toxicants in cigarette smokers who switched to electronic cigarettes: a longitudinal within-subjects observational study. *Nicotine Tob Res.*; 19(2):160–7.

⁵⁷ Gmel G., et.al. 2016. E-cigarettes use in young Swiss men: is vaping an effective way of reducing or quitting smoking? *Swiss medical weekly*. doi: 10.4414/smww.2016.14271

⁵⁸ Flacko M. E., et.al. 2020. Tobacco vs. Electronic cigarettes: absence of harm reduction after six years of follow-up. *European review for medical and pharmacological sciences*. April 24(7), doi: 10.26355/eurrev_202004_20859

⁵⁹ Liu X., et.al. 2020. Electronic cigarettes in Italy: a tool for harm reduction or a gateway for smoking tobacco? *Tobacco control*. Mar;29(2). doi: 10.1136/tobaccocontrol-2018-054726

⁶⁰ Caponnetto P. 2020. Well-being and harm reduction, the consolidated reality of electronic cigarettes ten years later from this emerging phenomenon: A narrative review. *Health Psychology Research*. 8:9493.

⁶¹ Feenay S., Rossetti V., Terrien J. 2022. E-Cigarettes—a review of the evidence—harm versus harm reduction. *Tobacco Use Insights*; <https://doi.org/10.1177/1179173X221087524>

⁶² Tattan-Birch H., Hartmann-Boyce J., Simonavicius E., Brose L., Jackson S., Shahab L., Brown J. 2022. Do heated tobacco products help people to quit smoking, are they safe for this purpose, and have they led to falls in smoking rates? *Cochrane Tobacco Addiction*; https://www.cochrane.org/CD013790/TOBACCO_do-heated-tobacco-products-help-people-quit-smoking-are-they-safe-purpose-and-have-they-led-falls

⁶³ Jonas A. 2016. Impact of vaping on respiratory health. *BMJ*, doi: 10.1136/bmj-2021-065997.

⁶⁴ Feeney S., Rossetti V., Terrien J. 2022. E-Cigarettes – a review of the evidence – harm versus harm-reduction. *Tobacco Use Insights*. doi: 10.1177/1179173X221087524.

1.10. Apvienotās Karalistes pieredze

Atšķirībā no daudzām citām valstīm Lielbritānija izvēlējusies ieviest smēķēšanas politiku, kurā norāda e-cigaretes kā mazāk kaitīgu smēķēšanas opciju smēķētāju vidū, un rekomendē tās lietot tiem smēķētājiem, kuri nolēmuši smēķēšanu atmet. Lielbritānijas pieeja balstīta uz informāciju, ka e-cigaretēs kopumā ir mazāk ķīmisko vielu, nekā konvencionālajās cigaretēs, nav pierādīts e-cigarešu pasīvās smēķēšanas kaitīgums, e-cigaretes var palīdzēt samazināt vēlmi pēc nikotīna, pielāgojot smēķēšanas ierīcē individuālu nikotīna daudzumu, e-cigaretes varētu būt saistītas ar smēķēšanas atmešanas gadījumiem, īpaši kombinācijā ar klātienē atbalsta pasākumiem no ekspertiem, kā arī ka šīs ierīces var veiksmīgāk tikt galā ar abstinences sindromu nekā nikotīnu aizvietojošā terapija^{65, 66}. Tomēr vienlaikus Lielbritānijas pētnieki norāda, ka šobrīd pieejami pētījumi tikai par īsa vai vidēja termiņa elektronisko cigarešu ietekmi uz veselību, un trūkst ilgtermiņa pētījumu, kā arī elektronisko cigarešu smēķēšana nav bez riska, īpaši attiecībā uz cilvēkiem, kuri iepriekš nav smēķējuši. Tāpat tiek ieteikts izvēlēties attiecīgo nikotīna daudzumu e-cigaretes šķidrumā, konsultējoties ar speciālistu⁶⁷.

Tāpat norādīts, ka, pārdodot e-cigaretes, nikotīna daudzumam tajās jābūt strikti regulētam, šķidruma apjomam jābūt regulētam, iepakojumam jābūt bērniem drošam, produkti jāpārdod kopā ar informatīvu materiālu, kurā atrodama informācija par produkta lietošanu, kontrindikācijas, brīdinājumi par iespējamajiem blakusefektu, atkarības rašanos un toksiskumu, kā arī jābūt norādītam precīzam sastāvdaļu sarakstam, norādei par nikotīna esamību produktā un to, ka nikotīns ir atkarību izraisoša viela, produkta nepiemērotību lietošanai nesmēķētāju vidū u.c. informācijai⁶⁸.

Smēķēšanas politikas materiālos norādīts, ka e-cigarešu lietošana nav saistāma ar lielāku konvenciālo cigarešu lietošanu, pamatojoties uz Lielbritānijā veiktu pētījumu, kurā salīdzināta smēķēšanas izplatība jauniešu vidū vairāku gadu garumā, secinot, ka e-cigarešu ienākšana tirgū nepalielina smēķēšanas izplatību jauniešu vidū⁶⁹. Tomēr kādā citā Lielbritānijā veiktā longitudinālā pētījumā norādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina izredzes tabakas smēķēšanas uzsākšanai 11-18 gadus vecu jauniešu vidū⁷⁰, kas pierādīts arī 2021.gadā publicētā meta-analīzē⁷¹. Turklāt pastāv arī duāla abu cigarešu veidu lietošana (Lielbritānijā 11-17 gadus vecu

⁶⁵ NHS Foundation Trust. (2022) E-cigarette policy; <https://www.eft.nhs.uk/sites/default/files/E-Cigarette%20Policy%20Version%204.pdf>

⁶⁶ NHS King's College Hospital. (2022) E-cigarettes (vapes) explained; <https://www.kch.nhs.uk/wp-content/uploads/2023/01/pl-1007.1-e-cigarettes-vapes-explained.pdf>

⁶⁷ Office for Health Improvement and Disparities. 2022. Research and analysis. Nicotine vaping in England: 2022, evidence update main findings; <https://www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update-main-findings#harm-perceptions>

⁶⁸ E-cigarettes: an evidence update A report commissioned by Public Health England, Public Health England, 2015 https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5b6c3f57ed915d30f140f822/E-cigarettes_an_evidence_update_A_report_commissioned_by_Public_Health_England_FINAL.pdf

⁶⁹ Bauld L., MacKintosh A. M., Eastwood B., Ford A., Moore G., Dockrell M., Arnott D., Cheeseman H., McNeill A. 2017. Young People's Use of E-Cigarettes across the United Kingdom: Findings from Five Surveys 2015-2017. *Int J Environ Res Public Health*. Aug 29;14(9):973. doi: 10.3390/ijerph14090973.

⁷⁰ East K, Hitchman SC, Bakolis I, Williams S, Cheeseman H, Arnott D, McNeill A. 2018. The Association Between Smoking and Electronic Cigarette Use in a Cohort of Young People. *J Adolesc Health*. May;62(5):539-547. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.11.301. Epub 2018 Mar 2. PMID: 29499983; PMCID: PMC5938086.

⁷¹ Baenziger O., Ford L, Yazidjoglou A., et al. 2021. E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: umbrella review, systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*; 11: e045603

jauniešu vidū 2023.gadā 36% no cigarešu smēķētājiem lietoja arī e-cigaretes biežāk nekā reizi nedēļā⁷²).

Analizējot Lielbritānijas atšķirīgo pieeju, būtu jāņem vērā arī fakts, ka smēķēšanas izplatība Lielbritānijā ir gandrīz divas reizes zemāka nekā Latvijā. Piemēram, Skolēnu veselības paradumu pētījuma HBSC dati rāda, ka 15 gadus vecu pusaudžu vidū Anglijā pēdējo 30 dienu smēķēšana (regulāra) 2018.gadā bija raksturīga 11% zēnu un 13% meiteņu, Velsā - 10% zēnu un 15% meiteņu, Skotijā - 12% zēnu un 11% meiteņu, kamēr Latvijā šie rādītāji ir 21% zēniem un 24% meitenēm⁷³.

Kā satraucošs jāmin arī fakts, ka Apvienotajā Karalistē par 50% pieaudzis elektronisko cigarešu pamēģinātāju/eksperimentētāju īpatsvars 11-17 gadus vecu jauniešu vidū – no 7,7% 2022. gadā līdz 11,6% 2023. gadā. Tāpat pieaugusi elektronisko cigarešu regulāra lietošana 11-18 gadus vecu pusaudžu vidū - 2022.gadā e-cigaretes laiku pa laikam vai regulāri lietojuši 8,6% 11-18 gadus vecu pusaudžu, salīdzinājumā ar 4% 2021. un 4,8% 2020. gadā^{67,72}.

Ņemot vērā augstāk minēto secināms, ka smēķēšanas izplatība Lielbritānijā atšķiras no Latvijas, kā arī pierādījumu bāze Lielbritānijas pieejas izmantošanai smēķēšanas politikā ir neviennozīmīga. Lai pierādījumu bāzi uzlabotu, nepieciešami ilgtermiņa pētījumi ar risku un ieguvumu izvērtējumu attiecībā uz cilvēku veselību un smēķēšanas rādītāju izmaiņām populācijā.

⁷² Action on smoking and health. 2023. Use of e-cigarettes (vapes) among young people in Great Britain. <https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-GB-2023-v2.pdf?v=1697209531>

⁷³ Inchley J., Currie D., Budisavljevic S., Torsheim T., Jåstad A., Cosma A. et al., editors. 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

2. Labās prakses apkopojums par smēķēšanas primāro profilaksi un smēķēšanas atmešanu dažādās iedzīvotāju grupās

2.1. Profilakses pamatprincipi

Smēķēšana ne vien ir saistīta ar vairāku kardiovaskulāro slimību, onkoloģisko slimību u.c. nelabvēlīgu veselības stāvokļu palielinātu risku, bet arī ar palielinātu mirstību tabakas lietotāju vidū un līdz ar to palielinātu slogu visai sabiedrībai kopumā.⁷⁴ Vielu lietošana, tai skaitā smēķēšana, tās izraisītās slimības un palielināta mirstība smēķēšanas dēļ rada papildu izmaksas veselības aprūpes sistēmai, sociālās palīdzības sistēmai un tiesību sargājošajai sistēmai. Savukārt šīs izmaksas kopumā nereti ir lielākas nekā efektīvu, uz pierādījumiem balstītu profilakses programmu ieviešana.⁷⁵

Vielu lietošanas profilaksei ir vairāki pamatprincipi, kurus jāņem vērā, izstrādājot un ieviešot programmas. Viens no pamatprincipiem, kas jāievēro atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses programmās, ir izpratne, ka atkarību izraisošo vielu lietošanai (t.sk. smēķēšanai) nav viens atsevišķs faktors, kas nosaka lietošanas uzsākšanu. Katra indivīda gadījumā tas ir kāds citādāks individuālo un apkārtējās mikrolīmeņa, un makrolīmeņa vides faktoru kopums, kas nosaka cilvēka uzskatus, attieksmes un uzvedību. Tāpat arī pastāv dažādi aizsargājoši faktori, kuri var veicināt smēķēšanas neuzsākšanu. Arī šie faktori katrā indivīda gadījumā un katrā vecumposmā var būt atšķirīgi.⁷⁶ Ja vienā no attīstības posmiem tiek ieviestas pierādījumos balstītas intervences (piemēram, bērnībā), to ietekme var kalpot kā aizsargājošs faktors nākamajos indivīda attīstības posmos vēlāk dzīvē (piemēram, pusaudžu un jauniešu vecumā). Viena no vissvarīgākajām funkcijām, kas kalpo par būtisku aizsargājošo faktoru, ir socializēšanās, ko cilvēks apgūst bērnībā.⁷⁵

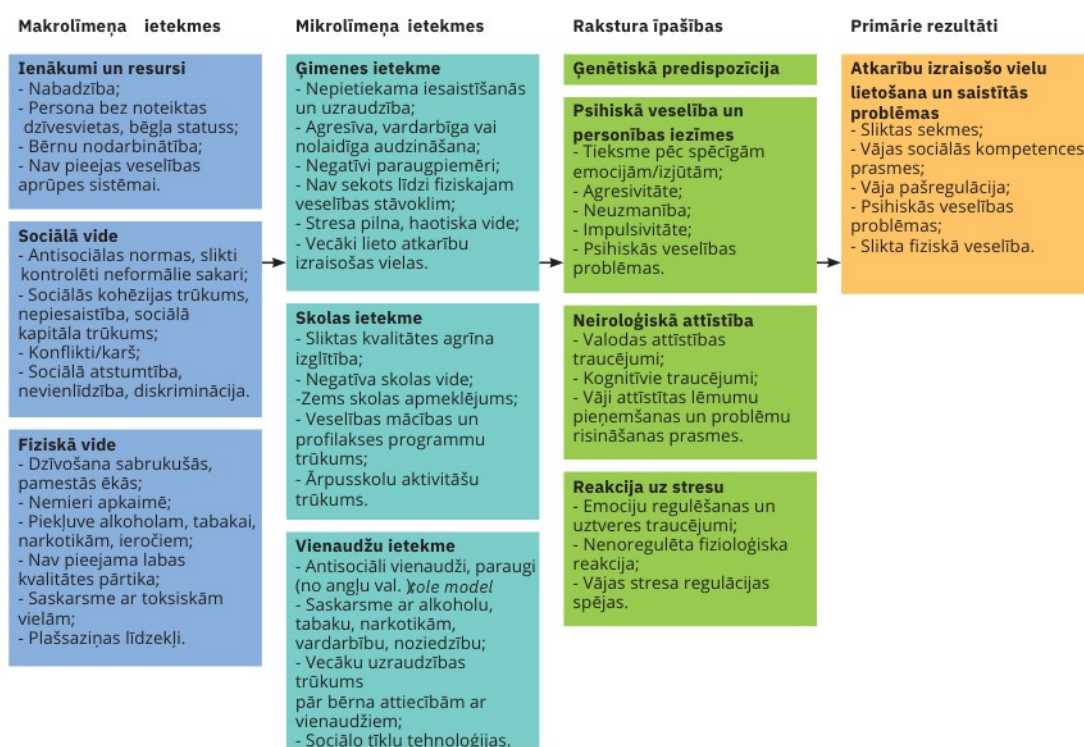
Riska faktoru piemēri:

⁷⁴ Kendrick, P., Abbasi-Kangevari, M., Abdoli, A., Abhilash, E., Akunna, C., Allebeck, P., Zandian, H. 2021. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and attributable disease burden in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet (British Edition)*, 397(10292), 2337-2360.

⁷⁵ Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs. 2019. „Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas uz pierādījumiem balstītu profilaksi”.

⁷⁶ Institute of Medicine (US) Committee on Opportunities in Drug Abuse Research. Pathways of Addiction: Opportunities in Drug Abuse Research. Washington (DC): National Academies Press (US); 1996. 5, Etiology. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK232972/>

Riska faktori, kas risināmi ar profilakses pasākumiem



Avots: saskaņā ar UNODC, 2013

Attēla avots: Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019), „Eiropas profilakses programma: Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par atkarību izraisošo vielu lietošanas uz pierādījumiem balstītu profilaksi”.

Vielu lietošanas profilaksei izdala trīs līmeņus: universālo, selektīvo un indicēto profilaksi. Universālās profilakses mērķauditorija ir visa sabiedrība kopumā, neizvērtējot atsevišķu sabiedrības grupu vai indivīdu risku atkarību izraisošo vielu lietošanai. Universālās profilakses intervences var tikt mērķētas uz visu populāciju nacionālā, reģionālā, lokālā, skolas vai apkaimes mērogā. Selektīvās profilakses mērķauditorija ir paaugstināta riska grupas. Neskatoties uz individuālu risku, selektīvās profilakses intervences tiek piedāvātas visai paaugstināta riska apakšgrupai kopumā. Indicētā profilakse savukārt tiek mērķēta uz indivīdiem ar paaugstināta riska uzvedību, piemēram, psihiskās veselības vai uzvedības traucējumiem, vai arī tā var būt jau atkarību izraisošo vielu lietošanas pamēģināšana, taču vēl nav vielu lietošanas atkarība.⁷⁵

Tāpat profilakses aktivitātes var iedalīt pēc to īstenošanas vides, kur notiek indivīda socializēšanās ar citiem: ģimene, izglītības iestāde, darba vieta, kopiena, mediji. Katrā no šīm vidēm iespējams ieviest universālās, selektīvās vai indicētās profilakses intervences. Atsevišķi apskatāma vides profilakse, kuras mērķis ir veicināt vieglāku veselībai labvēlīgu izvēļu veikšanu, nodrošinot veselīgāko izvēļu lielāku pieejamību, kā arī neveselīgu izvēļu un uzvedības ierobežošanu. Vides profilakses aktivitātes iedalāmas reglamentējošās, fiziskās un ekonomiskās aktivitātēs. Te minamas tādas intervences kā vecuma ierobežojuma ieviešana vai paaugstināšana tabakas produktu un smēķēšanas ierīču iegādei, aizliegumi smēķēt sabiedriskās vietās, nodokļu paaugstināšana tabakas izstrādājumiem, smēķēšanu ierobežojoša politika skolās, darba vietās, izklaides vietās u.c. Veiksmīgas vides intervences maina sociālās normas un būtiski ietekmē cilvēku uzvedību.⁷⁵

2.2. Vadlīnijas un rekomendācijas smēķēšanas profilaksei un mazināšanai

Pasaules Veselības organizācija (PVO) izstrādājusi Pamatkonvenciju par tabakas kontroli (WHO FCTC), kas ir pirmais globālais sabiedrības veselības līgums⁷⁷. Savukārt konvencijas ietvarā izstrādāts rīcības plāns “MPOWER”, kurā apkopotas sešas stratēģijas tabakas epidēmijas kontrolei un ierobežošanai: 1) monitorēt tabakas lietošanu un profilakses politiku; 2) aizsargāt cilvēkus no tabakas dūmiem; 3) piedāvāt palīdzību smēķēšanas atmešanā; 4) brīdināt par tabakas radītajiem riskiem, tās bīstamību; 5) ierobežot tabakas reklamēšanu, un sponsorēšanas iespējas; 6) palielināt tabakas nodokļus.⁷⁸

2023. gadā publicēts PVO ziņojums par minēto sešu pamatprincipu ieviešanas progresu pasaules valstu vidū, kā arī šo pamatprincipu ieviešanas principiem un piemēriem.⁷⁸

1) Tabakas lietošanas un profilakses programmu monitorēšana palīdz izprast to, cik izplatīta valstī ir tabakas lietošana dažādās iedzīvotāju grupās, kā arī palīdz politikas veidotājiem novērtēt ieviestās politikas efektivitāti un izmantot šos pierādījumus tālāku intervencu ieviešanai un advokācijai. Būtiski ir īstenot nacionāli reprezentatīvus pētījumus pieaugušo un pusaudžu vidū, ietverot jautājumus par smēķēšanas paradumiem.

2) Cilvēku aizsargāšana no tabakas dūmiem ietver sevī smēķēšanas ierobežojumus iekštelpās, darba vietās, sabiedriskajā transportā un citās publiskās vietās. Globāli visplašāk ieviestie ierobežojumi un aizliegumi līdz šim ir veselības aprūpes iestādēs un izglītības iestādēs, savukārt viszemākā aptvere ir kafejnīcās un bāros, universitātēs un restorānos.⁷⁸ Lai gan specializētas vietas un telpas maina cilvēku uztveri par smēķēšanas normalitāti sabiedrībā, PVO uzsver, ka, lai tiktu ieviesta politika par cilvēku aizsargāšanu no dūmiem pavisam, arī šādām specializētām smēķēšanas telpām nevajadzētu tikt ieviestām. Tāpat valstis pasaulē ievieš papildu vietas, kurās ieviesti smēķēšanas aizliegumi. Visaptvertākās vietas ir teātri un kinoteātri, veikali, viesnīcu publiskās telpas. Lai gan lielākā daļa valstu ieviesušas smēķēšanas aizliegumu lidmašīnās, smēķēšanas aizliegums lidostās ieviests vien daļā valstu, tādējādi tomēr pakļaujot pasīvās smēķēšanas riskam lidostas darbiniekus un pasažierus. Tāpat tiek ieviesti smēķēšanas aizliegumi privātajās automašīnās bērnu līdz 18 gadu klātbūtnē, kā arī smēķēšanas aizliegumi bērnu rotaļu laukumos.⁷⁸

Šādas intervences ir balstītas uz pētījumiem par vides profilakses nozīmību. Pētījumi par smēķēšanas ierobežojumiem norāda, ka vides maiņa ietekmē sabiedrības attieksmi, normas un līdz ar to arī veselības uzvedību.^{79,80,81} Tādējādi, ja smēķēšana publiskās vietās tiek atļauta, šāda uzvedība tiek normalizēta. Savukārt, ja tā tiek aizliegta, tad mainās gan fiziskas iespējas šo darbību veikt, gan, laikam ejot, sociālās normas un attieksme pret smēķēšanu. PVO arī norāda, ka, lai gan smēķētāju sodīšana par likuma neievērošanu var veicināt turpmāku pakļaušanos likumam, tomēr visbūtiskāk ir sodu piemērot iestādei, kurā noticis pārkāpums, lai pārkāpumi nerastos neatbilstošas vides dēļ (piemēram, telpās atrodami izsmēķu trauki, neskatoties uz to, ka ir aizliegums smēķēt).⁷⁸

⁷⁷ WHO Framework Convention on Tobacco Control. World Health Organization 2003, updated reprint 2004, 2005, ISBN 978 92 4 159101 0

⁷⁸ WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

⁷⁹ EMCDDA, Technical report. Environmental substance use prevention interventions in Europe, 2018.

⁸⁰ WHO Framework Convention on Tobacco Control: guidelines for implementation Article 5.3; Article 8; Articles 9 and 10; Article 11; Article 12; Article 13; Article 14 – 2013 edition

⁸¹ International Standards on Drug Use Prevention, Second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime and the World Health Organization, 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

3) Palīdzības piedāvāšana smēķēšanas atmešanā

Pētījumos ziņots, ka aptuveni tikai 4% smēķētāju spēj atnest smēķēšanu bez atbilstoša atbalsta.⁸² Tādēļ ir būtiski ieviest intervences, kas atbalstītu smēķētāju centienus smēķēšanu atnest. Palīdzības/atbalsta intervences var iedalīt divās kategorijās:

1. Uzvedības intervences:

a. bezmaksas palīdzības telefona līnija. Turklāt proaktīvi zvani jau esošajiem klientiem no atbalsta līnijas darbinieka var uzlabot smēķēšanas atmešanas rezultātus;⁸³

b. Smēķēšanas atmešanas intervences caur telefoniskām konsultācijām, SMS intervences⁸⁴;

c. padomi un īsas konsultācijas no veselības aprūpes speciālistiem veselības aprūpes iestāžu apmeklējuma laikā (var palīdzēt tiem indivīdiem, kuri vēl nav izlēmuši atnest smēķēšanu)⁸⁵.

2. Farmakoloģiskās intervences⁸⁵:

a. Nikotīna aizstājējterapija plāksteru un košļājamo gumiju formā

b. Farmakoterapija ar *Mupropion* un *Varenicline* (samazina vēlmi smēķēt un smēķēšanas efektu)

Uzvedības intervenču, nikotīna aizstājējterapijas un farmakoloģisko intervenču kombinācija kvalificēta veselības aprūpes speciālista vadībā tālāk var palielināt nikotīna aizstājējterapijas efektivitāti.⁸⁵

4) Brīdināšana par tabakas kaitīgumu caur tabakas produktu iepakojumu un mediju kampaņām.

Lai informētu cilvēkus par smēķēšanas radīto risku veselībai un novērstu dažādus sabiedrībā esošus un tabakas industrijas radītus maldus, šajā virzienā ļoti liela nozīme ir tabakas produktu marķējumam un iepakojumam, kā arī mediju kampaņām lielai sabiedrības daļas aptverei. PVO ziņojumā apkopots, ka brīdinājumi veselībai ir visefektīvākie, ja tiek izmantoti fotoattēli un grafiskie attēli, tiek izmantoti spēcīgi vārdiski apzīmējumi tabakas radītajam kaitējumam, tiek nosepta vismaz puse no iepakojuma virsmas, tiek izmantota atsaucē uz konkrētām veselības problēmām, ko izraisa tabakas lietošana un brīdinājumi tiek regulāri

⁸² Cohen S., Lichtenstein E., Prochaska J. O., Rossi J. S., Gritz E.R., Carr C.R. et al. 1989. Debunking myths about self-quitting. Evidence from 10 prospective studies of persons who attempt to quit smoking by themselves. *Am Psychol.*; 44(11):1355–65. doi: 10.1037//0003-066x.44.11.1355

⁸³ Stead L. F., Hartmann-Boyce J., Perera R., Lancaster T. 2013. Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.*; 12(8)CD002850. doi: 10.1002/14651858.CD002850.pub3.

⁸⁴ Whittaker R., McRobbie H., Bullen C., Rodgers A., Gu Y. 2016. Mobile phone-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.*; 10:4(4) CD006611. doi: 10.1002/14651858.CD006611.pub4.

⁸⁵ Stead L. F., Koilpillai P., Fanshawe T. R., Lancaster T. 2016. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.*; (3) CD008286. doi: 10.1002/14651858.CD008286.pub3.

mainīti (notiek to rotācija, tādējādi mazinot pierašanas risku).^{86,87,88,89,90} Vairāki pētījumi un sistemātiskie pārskati pierādījuši neitrāla iepakojuma efektivitāti.^{91,92,93,94} Ziņots, ka, lai gan šobrīd uz tabakas produktu iepakojumiem izvietoti brīdinājumi par risku veselībai, tomēr visveiksmīgāk tie darbotos kopā ar neitrālu iepakojumu, jo arī tabakas ražotāja nosaukums, krāsainie burti u.c. vizualizācijas novērš cilvēku uzmanību no brīdinājumiem par riskiem veselībai. Pētījumos norādīts, ka neitrālais iepakojums uzlabo cilvēku spēju brīdinājumus pamanīt un atcerēties. Tāpat tādas norādes uz tabakas produktu iepakojumiem kā “light” (latv.val. – viegls), “mild” (latv. val. – maigs) u.c. ir maldinošas, norādot cilvēkiem uz to, ka kāds tabakas izstrādājums ir veselībai nekaitīgāks kā citi, lai gan visi tabakas izstrādājumi ir saistīti ar riskiem veselībai.^{95,96,97} Tāpat tiek apsvērti jauni inovatīvi risinājumi brīdinājumu ieviešanai, piemēram brīdinājumi uz atsevišķām cigaretēm.⁹⁸

⁸⁶ Cunningham R. 2022. Tobacco package health warnings: a global success story. *Tob Control.*; 31:272–83. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2021-056560.

⁸⁷ Noar S. M., Hall M. G., Francis D. B., Ribisl K. M., Pepper J. K., Brewer N. T. 2016. Pictorial cigarette pack warnings: a metaanalysis of experimental studies. *Tob Control.* 25(3):341–54. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2014-051978

⁸⁸ Noar S. M., Francis D. B., Bridges C., Sontag J. M., Ribisl K. M., Brewer N. T. 2016. The impact of strengthening cigarette pack warnings: systematic review of longitudinal observational studies. *Soc Sci Med.*; 164:118–29. doi: 10.1016/j.socscimed.2016.06.011.

⁸⁹ Strahan E., White K., Fong G., Fabrigar L., Zanna M., Cameron R. 2002. Enhancing the effectiveness of tobacco package warning labels: a social psychological perspective. *Tob Control.*; 11(3):183–90. doi: 10.1136/tc.11.3.183.

⁹⁰ Borland R., Wilson N., Fong G. T., Hammond D., Cummings K. M., Yong H. H. et al. 2009. Impact of graphic and text warnings on cigarette packs: findings from four countries over 5 years. *Tob Control.*; 18(5):358–64. doi: 10.1136/tc.2008.028043.

⁹¹ McNeill A., Gravely S., Hitchman S. C., Bauld L., Hammond D., Hartmann-Boyce J. 2017. Tobacco packaging design for reducing tobacco use. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4. Art. No.: CD011244. DOI: 10.1002/14651858.CD011244.pub2.

⁹² Hughes N., Arora M., Grills N. 2016. Perceptions and impact of plain packaging of tobacco products in low and middle income countries, middle to upper income countries and low-income settings in high-income countries: a systematic review of the literature. *BMJ open*, 6(3), e010391. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010391>

⁹³ Aleyan S., Driezen P., McNeill A., McDermott M., Kahnert S., Kyriakos C. N., Mons U., Fernández E., Trofor A. C., Zatoński M., Demjén T., Katsaounou P. A., Przewoźniak K., Balmford J., Filippidis F. T., Fong G. T., Vardavas C. I., Hitchman S. C., EUREST-PLUS Consortium. 2020. Evaluating the impact of introducing standardized packaging with larger health-warning labels in England: findings from adult smokers within the EUREST-PLUS ITC Europe Surveys. *European journal of public health*, 30(Suppl_3), iii91–iii97. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa053>

⁹⁴ World Health Organization. *Recommending plain tobacco packaging*; <https://www.who.int/europe/activities/recommending-plain-tobacco-packaging>

⁹⁵ Bansal-Travers M., Hammond D., Smith P., Cummings K. M. 2011. The impact of cigarette pack design, descriptors, and warning labels on risk perception in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 40(6), 674–682. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.01.021>

⁹⁶ WHO, EVIDENCE BRIEF, Plain packaging of tobacco products: measures to decrease smoking initiation and increase cessation, 2014, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148353/Plain%20packaging%20of%20tobacco%20products%20c%20Evidence%20Brief%20%28Eng%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

⁹⁷ Campaign for tobacco-free kids. *Plain Packaging of Tobacco Products Toolkit*; <https://www.tobaccofreekids.org/microsites/plainpackaging/evidence/research-evidence>

⁹⁸ The Guardian. 2023. Poison in every puff: Canada puts health warnings on individual cigarettes; <https://www.theguardian.com/world/2023/aug/01/canada-cigarette-health-warnings-tobacco-industry>

Mediju kampaņas

Mediju kampaņas ir rīks, kas īsā laikā sasniedz lielu iedzīvotāju īpatsvaru un var palīdzēt samazināt tabakas lietošanu, lietošanas uzsākšanu jauniešu vidū, samazināt pasīvās smēķēšanas izplatību un palielināt mēģinājumus atstāt smēķēšanu^{99,100}. Tomēr, lai kampaņas būtu efektīvas, tām jāatbilst vairākiem kritērijiem. PVO ziņojumā uzsvērts, ka kampaņām kopumā jābūt veidotām, sadarbojoties veselības jomas speciālistiem, pētniekiem, radošās jomas pārstāvjiem un mediju profesionāļiem, tām jāizraisa emocijas, jāaptver vairākus komunikācijas kanālus (piemēram, radio, televīziju, internetu), kampaņas materiālos jāietver bezmaksas palīdzības telefona līnijas tālrunis, kampaņām būtu jābūt ilglaicīgām (vai vismaz trīs nedēļu ilgām)⁷⁸. Savukārt UNODC Starptautiskajos standartos noteikti vēl papildu veiksmīgu mediju kampaņu raksturojošie elementi¹⁰¹:

- Skaidri jānedefinē mērķauditorija, jo viena veida komunikācijas ziņa nav piemērojama visiem vecumiem un sabiedrības grupām;
- Kampaņas jābalsta uz teorijas bāzes;
- Kampaņas materiāli un nododamās komunikācijas ziņas pirms tam jānotestē uz mērķauditoriju;
- Kampaņas materiālos jāietver jau eksistējošas atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses intervences (piemēram, palīdzības programmas);
- Nepieciešams pietiekams laika intervāls, lai sasniegtu un uzrunātu mērķauditoriju;
- Kampaņas sistemātiski jāizvērtē;
- Kampaņās, kuru mērķis ir novērst vielu lietošanu bērniem, kā mērķpopulācija jāizvirza bērnu vecāki;
- Kampaņām būtu jāmeģina mainīt kultūras un sociālās normas un uzskatus par vielu lietošanu (piemēram, jāmaina uzskats, ka visi vienaudži lieto atkarību izraisošas vielas, un tā ir norma) un/vai jāizglīto par vielu lietošanas sekām un/vai jāveicina spēju atteikties no vielu lietošanas.

Tāpat pierādīts, ka kampaņās jāizvairās izmantot pārlietu lielu biedēšanu un pārspīlēšanu, īpaši, ja kampaņa vērsta un pusaudžiem un jauniešiem, kā arī, ja iespējams, ziņa jānodod pozitīvā vēstījumā.⁷⁵ Mediju kampaņu ieviešanai un novērtēšanai izstrādāts arī EQUIP modelis, kas norāda uz galvenajiem elementiem veiksmīgas mediju kampaņas izstrādē: auditorijas uzmanības piesaistīšana un iesaistīšana, jautājums/pārlicība, kas jāmaina, noteiktas pārlicības sagraušana, informēšana un pārliecināšana.¹⁰² Tomēr mediju kampaņas atsevišķi, nekombinējot tās ar citām intervencēm, nav efektīva intervence tabakas lietošanas samazināšanai.¹⁰³

⁹⁹ Durkin S., Brennan E., Wakefield M. 2012. Mass media campaigns to promote smoking cessation among adults: an integrative review. *Tob Control.*; 21:127–38. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2011-050345.

¹⁰⁰ Bafunno D., Catino A., Lamorgese V., Del Bene G., Longo V., Montrone M. et al. 2020. Impact of tobacco control interventions on smoking initiation, cessation, and prevalence: a systematic review. *J Thorac Dis.*; 12(7):3844–3856. doi: 10.21037/jtd.2020.02.23.

¹⁰¹ UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) (2013), International standards on drug use prevention, UNODC, Vīne(pieejams vietnē <http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>).

¹⁰² Crano, William & Alvaro, Eusebio & Siegel, Jason. 2018. *Creating Persuasive Substance Use Prevention Communications: The EQUIP Model*.

¹⁰³ Bühler A., Kröger C. 2006. 'Report on the prevention of substance abuse', Federal Centre for Health Education BZgA

5) aizliegt tabakas reklamēšanu, un sponsorēšanas iespējas

Ir pierādīts, ka tabakas reklamēšanas un sponsorēšanas aizliegšana samazina tabakas patēriņu.¹⁰⁴ Aizliegumam būtu jābūt pilnīgam un tādām, kas nepaver iespēju industrijas pārstāvjiem atrast robus likumdošanā.^{105,106}

Aizliegumiem būtu jāaptver: tiešā reklamēšana (radio, televīzija u.c.), netiešā reklamēšana (produktu izvietošana filmās, atlaides, zīmola izmantošana citu produktu ražošanā, bezmaksas izplatīšana u.c.), tabakas produktu atrašanās redzamā vietā tirdzniecības vietās (tas normalizē tabakas lietošanu, veicina impulsīvu pirkumu veikšanu, kā arī palielina iespējamību pamēģināt bērnu un jauniešu vidū), tabakas industrijas sponsorētas aktivitātes (pat ja tās ir sociāli atbildīgiem mērķiem).^{107,78}

6) nodokļu palielināšana

Nodokļu palielināšana tabakas produktiem ir viens no efektīvākajiem tabakas ierobežošanas pasākumiem, kas valstīm pieejams.⁷⁴ Pētījumos noskaidrots, ka tabakas cenu pieaugums par 10% samazina tabakas patēriņu par 4-8% dažādās pasaules valstīs, tādēļ ieteicams samazināt sabiedrības iespēju iegādāties tabakas produktus, palielinot nodokli tabakai un tās produktiem.^{108,109}

Tabakas nodokļu palielināšana kombinācijā ar nodokļu ieņēmumu novirzīšanu tabakas kontroles programmām, veselības aprūpei un citiem atbalsta pakalpojumiem var būt lielisks rīks smēķēšanas izplatības mazināšanai un populācijas veselības uzlabošanai kopumā.⁷⁴

Pasaules Veselības organizācija kā palīgriku valstīm izstrādājusi tehnisko rokasgrāmatu tabakas nodokļu politikas ieviešanai, īpašu uzsvāru liekot uz akcīzes nodokļa palielināšanu.¹¹⁰

Arī e-cigarešu lietošanas vecuma ierobežojumi, tirdzniecības ierobežojumi, nodokļu palielināšana, pieejamo garšu un citi ierobežojumi. Šobrīd dažādās valstīs ieviestie e-cigarešu ierobežošanas pasākumi ir: aizliegums smēķēt iekštelpu publiskās vietās (e-cigarešu smēķēšana iekštelpās var normalizēt smēķēšanu iekštelpās kopumā, kas šobrīd daudzviet vairs nav pieņemama), brīdinājumi par riskiem veselībai uz iepakojumiem (uz ierīcēm vai šķidrumiem), aromatizētāju aizliegums (2022. gadā ieviesušas tikai 4 valstis), lietošanas vecuma ierobežojumi. Nepieciešams arī aplikēt e-cigarešu šķidrumus ar atbilstošu akcīzes nodokli.⁷⁸

Ņemot vērā augsto smēķēšanas izplatību skolēnu vidū, kā arī pieaugošo tendenci pusaudžiem lietot jaunus smēķēšanas produktus, Pasaules Veselības organizācija 2023. gadā

¹⁰⁴ Blecher E. 2008. The impact of tobacco advertising bans on consumption in developing countries. *J Health Econ.*; 27(4):930–42. doi: 10.1016/j.jhealeco.2008.02.010.

¹⁰⁵ Arora M., Nazar G. P. 2013. Prohibiting tobacco advertising, promotions & sponsorships: tobacco control best buy. *Indian J Med Res.*; 137(5):867–70.

¹⁰⁶ Building blocks for tobacco control: a handbook. Geneva; World Health Organization: 2018 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42993>)

¹⁰⁷ He Y., Shang C., Huang J., Cheng K., Chaloupka F. J. 2018. Global evidence on the effect of point-of-sale display bans on smoking prevalence. *Tob Control.*; 27(e2):e98–104. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2017-053996.

¹⁰⁸ Task force on fiscal policy for health. Health taxes to save lives: employing effective excise taxes on tobacco, alcohol, and sugary beverages. New York (NY): Bloomberg Philanthropies; 2019.

¹⁰⁹ Chaloupka F. J., Straif K., Leon M. E. 2011. Effectiveness of Tax and price policies in tobacco control. *Tob Control.*; 20:235–8. doi: 10.1136/tc.2010.039982.

¹¹⁰ WHO technical manual on tobacco tax policy and administration. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

izstrādājusi vadlīnijas skolām veiksmīgu profilakses aktivitāšu ieviešanai skolas vidē. Vadlīnijas satur tādu plāna punktus kā no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas izstrāde, nikotīna un tabakas lietošanas profilakses izglītība skolās, skolas komunikācijas plāna izstrāde, no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošana, profilakses un smēķēšanas atmešanas intervencu ieviešana un veicināšana, politikas monitorēšana un izvērtēšana.^{50, 111}

2.3. Kvalitātes standarti un labo prakšu piemēri efektīvām profilakses programmām

Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs izstrādājis Eiropas narkomānijas novēršanas kvalitātes standartus (EDPQS), ko izmantot galvenokārt profilakses speciālistiem intervencu ieviešanā un izvērtēšanā, politikas veidotājiem intervencu prasību noteikšanā un plānošanā un nozares darbiniekiem pašvērtējuma veikšanā. Standartu izmantošana paredzēta jau ieviesto profilakses programmu izvērtēšanā un uzlabošanā, kā arī jaunu profilakses aktivitāšu plānošanā. Lai gan standartu nosaukumā iekļauta narkomānija, standarti domāti izmantošanai arī citu atkarību izraisīto vielu jomā, tajā skaitā, smēķēšanas profilakses aktivitātēm. Standartiem pieejama gan pilnā versija¹¹², gan saīsinātā versija, kas pieejama arī latviešu valodā.¹¹³ Profilakses standartos iekļauti tādi horizontālie apsvērumi kā ilgtspējība un finansējums, komunikācija un ieinteresēto pušu iesaiste, darbinieku izaugsme un ētika, kā arī astoņi projekta cikla standarti: vajadzību izvērtēšana, resursu novērtējums, programmas formulēšana, intervencu plānošana, resursu vadība un mobilizācija, īstenošana un uzraudzība, gala novērtējums un izplatīšana un uzlabojumi. Standartos detalizētāk aprakstīts katrs no izvērtējamajiem rādītājiem atbilstoši tam, kā tas būtu ieviešams atbilstoši labajai praksei.

Tāpat Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (EMCDDA) izveidojis un uztur Eiropas mēroga labo prakšu reģistru "Xchange". Reģistra izmantošana var palīdzēt lēmumu pieņēmējiem izvēlēties ieviest tās intervences, kurām jau citās valstīs ir pierādīta efektivitāte vai arī tieši otrādi – izvairīties no tām intervencēm, kuras pierādītas kā neefektīvas vai pat kaitnieciskas. Labo prakšu portālā "XChange" iekļautas tās intervences, kas ir izvērtētas ar augstas kvalitātes zinātnisku pētījumu palīdzību. "Xchange" vērtējumi iedalīti piecās kategorijās:

¹¹¹ Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

¹¹² European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2011) European drug prevention quality standards (EDPQS); https://www.emcdda.europa.eu/publications/manuals/prevention-standards_en

¹¹³ Braterhuda E., Samnols H. R. Eiropas Narkomānijas novēršanas kvalitātes standarti: īsa rokasgrāmata, 2013; https://www.spkc.gov.lv/lv/eiropas-narkomanijas-profilakses-kvalitates-standarti-edpqs/edpqs_rokasgramata1.pdf

Ar labvēlīgu ietekmi (beneficial)	Intervences, kurām divos vai vairāk izcilas kvalitātes pētījumos Eiropā ir pierādīta pārliecinoša, konsekventa un ilgstoša ietekme uz attiecīgo intervences mērķi.
Visticamāk ar labvēlīgu ietekmi (likely to be beneficial)	Intervences, kurām vismaz vienā izcilas kvalitātes pētījumā Eiropā ir pierādīta pārliecinoša un konsekventa ietekme uz attiecīgo intervences mērķi.
Ar iespējami labvēlīgu ietekmi (possibly beneficial)	Intervences, kurām vismaz vienā pieņemamas kvalitātes pētījumā Eiropā ir pierādīta kāda ietekme uz attiecīgo intervences mērķi.
Rekomendēti papildu pētījumi, lai izvērtētu ietekmi (additional studies recommended)	Intervences, par kurām ir šaubas par izvērtējuma kvalitāti vai arī kuru ietekmes konsekvenci Eiropā ir sarežģīti novērtēt.
Maz ticams, ka ar labvēlīgu ietekmi (unlikely to be beneficial)	Intervences, kurām vismaz vienā izcilas kvalitātes pētījumā Eiropā ir pārliecinoši pierādīts iznākums bez nekādas ietekmes vai arī ar kaitējošu ietekmi.

2023. gadā EMCDDA labo prakšu portālā “XChange” atrodamas 17 intervences, kuras attiecas uz smēķēšanas (tabakas) profilaksi. Piecas no portālā atrodamajām smēķēšanas profilakses intervencēm vērtētas kā ar labvēlīgu ietekmi, viena kā visticamāk labvēlīgu ietekmi, piecas kā ar iespējami labvēlīgu ietekmi, divas kā maz ticams, ka ar labvēlīgu ietekmi un četrām rekomendēti papildu pētījumi, lai izvērtētu ietekmi. Zemāk apkopotas labās prakses, kuras novērtētas kā ar labvēlīgu ietekmi, visticamāk ar labvēlīgu ietekmi un ar iespējami labvēlīgu ietekmi.

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Unplugged ¹¹⁴	Austrija, Beļģija, Čehija, Vācija, Itālija, Spānija, Zviedrija	ar labvēlīgu ietekmi	12- 14 gadus veci pusaudži	Skola
Universālās profilakses programma.				
Unplugged ir skolu profilakses programma, kas fokusēta uz kritiskās domāšanas, problēmu risināšanas, lēmumu pieņemšanas, radošās domāšanas, starppersonu attiecību prasmju un efektīvas komunikācijas prasmju attīstīšanu, pašapziņas, empātijas veicināšanu, emociju un stresa pārvarēšanu, normatīvu uzskatu un zināšanu pilnveidošanu par vielu lietošanas kaitīgo ietekmi uz veselību. Mācību programma sastāv no 12 vienas stundas				

¹¹⁴ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Unplugged – a Comprehensive Social Influence programme for schools: life skills training with correction of normative beliefs; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/unplugged_en

nodarbībām, ko reizi nedēļā vada skolas klašu skolotāji. Skolotājiem jābūt iepriekš apmācītiem specializētos 2,5 dienu apmācībuursos.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: individuāli un vienaudžu vidū problēmu risināšanas prasmes, individuāli un vienaudžu vidū sociālās prasmes.

Intervences mērķi: alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana, smēķēšana (tabakas).

Programma pilotēta arī Latvijā.¹¹⁵

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Good Behaviour Game (GBG) ¹¹⁶	Beļģija, Nīderlande, Īrija, Lielbritānija, Igaunija, ASV	ar labvēlīgu ietekmi	6-10 gadus veci skolēni	Skola

Vides profilakses un universālās profilakses programma.

Good Behaviour Game (GBG) ir intervence, kas norisinās skolā, klasē. Tā ir intervence, kas balstās uz uzvedības pārvaldību, ko skolotāji izmanto kopā ar skolas standarta mācību programmu. GBG izmanto formātu, kurā ir iesaistīta visa klase, veidotas komandas, piešķirtas balvas, lai socializētu bērnus, veidojot tos par skolēniem, un samazinātu agresīvu, traucējošu uzvedību klasē, kas savukārt ir riska faktors pusaudžiem alkohola, cigarešu un narkotisko vielu lietošanai, antisociālai, kriminālai un vardarbīgai uzvedībai.

GBG klasēs skolotājs bērnus iedala komandās, kas iespēju robežās ir līdzvērtīgas attiecībā uz dzimumu, kautrīgu, sociāli izolētu un agresīvu, traucējošu uzvedību. Skolotājs nosaka un izskaidro skolēniem spēles noteikumus un uzvedību, kāda netiks pieļauta, spēlējot spēli. Noteikumi tiek pielikti pie klases telpas sienas. Spēles laikā skolotājs atzīmē komandas, kurās noteikumi pārkāpti un uzslavē komandas, kuras ievērojušas visus noteikumus. Uzvarētāju komandas arī saņem dāvanas vai kādu citu īpašu atlīdzību (piemēram, āra aktivitāti vai papildus pārtraukumu), kamēr komandas, kuras pārkāpušas noteikumus, šo īpašu atlīdzību nesaņem un tā laikā darbojas ar kādām citām sēdošām klases nodarbēm.

Intervences pirmajās nedēļās spēle tiek spēlēta trīs reizes nedēļā pa 10 minūtēm, pēc tam spēles periodi tiek pagarināti un ar vienādi biežiem intervāliem. Vēlāk spēle tiek spēlēta dažādos brīžos, parādot skolēniem, ka laba uzvedība no viņiem tiek sagaidīta visu laiku.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: skaidri morālie un uzvedības standarti, mijiedarbība ar prosociāliem vienaudžiem, prosociāla

¹¹⁵ Ķīvīte-Urtāne A., Kazāka Z., Zvirbule L., Lamstere J., Klempere-Sipjagina A., Bancāne R., Rijkure G., Džeriņa M., Zūle A., Lazare G., Laizāne L. (2023). Pētījuma ziņojums. Iepirkuma „Vispārīzglītojošo skolu sociālās ietekmes profilakses programmas „Unplugged” 12 līdz 14 gadus veciem skolēniem, lai novērstu vai attālinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanu adaptēšana un pilotēšana” ietvaros. ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001). Rīga: LR Veselības ministrija, SIA “Divi gani”.

¹¹⁶ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Good Behaviour Game (GBG) – group – contingent positivereinforcement of children’s prosocial behaviour; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/good-behaviour-game_en

uzvedība, akadēmiskā pašefektivitāte, prosociālas iesaistīšanās iespējas izglītībā, atlīdzības un kavējošie faktori skolā.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: antisociāla uzvedība, agrīna alkohola vai narkotisko vielu lietošana.

Intervences mērķi: mācību sekmes, depresija un trauksme, domas par pašnāvību, alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana, smēķēšana (tabakas), citi uzvedības iznākumi.

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
BE smoke FREE ¹¹⁷	Norvēģija	ar labvēlīgu ietekmi	7.-9. klases skolēni, skolotāki un vecāki	Skola

Intervences programma sasaucās ar Banduras sociālās mačīšanās teoriju (Bandura, 1977). Intervences mērķis ir uzlabot skolēnu pašefektivitāti, lai palīdzētu skolēniem tikt galā ar spiedienu, kas pusaudžu vidū valda, veicinot smēķēšanas uzsākšanu un turpināšanu. Intervences laikā arī tiek sniegta informācija par smēķēšanu un nesmēķēšanas pozitīvo īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi uz veselību. Intervenci vada skolotāji skolā. Programma ilgst 3 gadus – 8 stundas pirmajā gadā, 5 stundas otrajā gadā, 6 stundas trešajā gadā. Katra klases stunda programmā sevī ietver netradicionālas klases aktivitātes, izmantojot grupu darbus, spēles, video izmantošanu.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: ģimenes: vecāku iesaiste mācību procesā; individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: agrīna atkarību izraisošo vielu lietošana.

Intervences mērķi: smēķēšana (tabakas), citi veselības iznākumi.

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Coping Power/Utrecht Coping Power (CPP) ¹¹⁸	Itālija, Nīderlande, ASV	ar labvēlīgu ietekmi	8-14 gadus veci bērni ar diagnosticētiem uzvedības traucējumiem	Kopiena

Indicētā profilakse, mērķētā intervence, universālā profilakse

Utrehtas pārvarēšanas spēka programma (UCPP) tika pielāgota no pārvarēšanas spēka programmas (CPP), kas sākotnēji tika izstrādāta kā profilakses programma riska grupas

¹¹⁷ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. BE smokeFREE - enhance students' self-efficacy to help them cope with social pressure in school; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/be-smokefree_en

¹¹⁸ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Coping Power/Utrecht Coping Power (CPP) - an indicated programme for children with disruptive behaviour; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/coping-powerutrecht-coping-power_en

bērniem. Pēc tam programma tika pielāgota ikdienas klīniskajai praksei bērniem, kuriem diagnosticēti uzvedības traucējumi. UCPP apvieno kognitīvi biheiviorālo intervenci bērnam ar intervenci vecākiem. Programmā ietilpst 23 iknedēļas nodarbības pa 1,25 stundām grupās pa četriem bērniem katrā un 15 vecāku nodarbības katru otro nedēļu pa 1,5 stundām.

Bērnu nodarbībās notiek emociju un jūtu atpazīšana, sociālo problēmu risināšana, socializēšanās prasmju trenēšana. Vecāku nodarbībās galvenā uzmanība tiek pievērsta audzināšanas prasmēm, stresa pārvaldībai un problēmu risināšanai. Vecāku un bērnu sadaļas tiek integrētas vecāku sesijū laikā, rādot vecākiem bērnu video.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: ģimenes: iespējas/atlīdzība par prosociālu sasaisti ar vecākiem; individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes, komunikācija un sadarbība ar prosociāliem vienaudžiem, skaidri morālie uzvedības standarti, problēmu risināšanas prasmes, socializēšanās prasmes.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: ģimenes: ģimenes pārvaldības problēmas; individuālie un vienaudžu: antisociāla uzvedība, labvēlīga attieksme pret vielu lietošanu, labvēlīga attieksme pret antisociālu uzvedību, komunikācija ar antisociāliem vienaudžiem, vienaudžu atkarību izraisošo vielu lietošana, dumpinieckisms un atsvešinātība; skolas un darba: zema piesaiste skolai/darbam.

Intervences mērķi: attiecības ar vecākiem, alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana, smēķēšana (tabakas), noziegumi, citi uzvedības iznākumi, sociālā uzvedība (ieskaitot uzvedības problēmas).

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
A Stop Smoking in Schools Trial (ASSIST) ¹¹⁹	Lielbritānija	ar labvēlīgu ietekmi	12-13 gadus veci bērni	Skola

Intervence ir balstīta uz izglītojošu, vienaudžu virzītu pieeju. Atsevišķi skolēni tiek virzīti par smēķētāju vienaudžiem un divas dienas ilgās apmācībās tiek apmācīti izmantot neformālu kontaktu ar vienaudžiem, lai iedrošinātu tos nesmēķēt. Apmācības vada veselības veicināšanas treneri. Vienaudžiem, kuri izgājuši apmācības, tiek lūgts 10 nedēļu garumā neformāli iesaistīties ikdienas situācijās, veicinot nesmēķēšanu, un veikt par savām sarunām pierakstus dienasgrāmatā.

Ar intervences palīdzību tiek mainītas vienaudžu uzvedības normas

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes, komunikācija un sadarbība ar prosociāliem vienaudžiem

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: individuālie un vienaudžu: labvēlīga attieksme pret vielu lietošanu

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka)

¹¹⁹ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. A Stop Smoking in Schools Trial (ASSIST) - an educational, peer-led programme to promote non-smoking; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/stop-smoking-schools-trial-assist_en

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
IPSY - life skills training with discussions on school context and learning climate ¹²⁰	Vācija, Itālija	ar visticamāk labvēlīgu ietekmi	11-14 gadus veci bērni	Skola

Dzīves prasmju programma IPSY (angļu val. Information + Psychosocial Competence = Protection) ir visaptveroša programma pusaudžu atkarību izraisīto vielu lietošanas profilaksei. IPSY izmanto universālās profilakses stratēģiju, kombinējot to ar starppersonu dzīves prasmju veicināšanu un to prasmju veicināšanu, kas saistītas ar atkarību izraisīto vielu lietošanu.

Programma tiek īstenota skolās. Pamata programma, kas sastāda 15 nodarbības, tiek ieviesta 5. klasē (10 gadus veci skolēni), savukārt tālāk 6. un 7. klasē katrā tiek ieviestas 7 papildnodarbības. Programmu īsteno apmācīts skolotājs, kurš piedalās apmācībās katru gadu īsi pirms programmas īstenošanas skolā.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka), alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Project Northland ¹²¹	Horvātija, ASV	Ar iespējami labvēlīgu ietekmi	12-18 gadus veci skolēni	Kopiena Ģimene Skola

Projekts "Northland" ir vairāku līmeņu ilgtermiņa intervence, kurā kombinēta uzvedības maiņas un vides profilakses pieeja.

Projekta intervences ilgst 6 gadu garumā, īstenojot to 7 akadēmiskos gadus, taču iespējama arī 3 gadus ilga versija izmantošanai 11-14 gadus vecu pusaudžu grupā (6., 7., 8. klase). Šī intervence ietver pieprasījuma (individuāls līmenis) un piedāvājuma (vides līmenis) samazināšanas stratēģijas. Galvenās intervences programmas komponentes ir klases mācību programmas, vienaudžu vadība, kopienu aktīvisms un vecāku iesaistes programmas. Tādējādi projektā intervences tiek ieviestas vairākos līmeņos. Skolēniem tiek attīstītas prasmes sarunāties ar vecākiem, tikt galā ar vienaudžu ietekmi, tiek veidota izpratne par

¹²⁰ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. IPSY - life skills training with discussions on school context and learning climate; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/ipsy-life-skills-programme_en

¹²¹ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Project Northland - a multi-level long-term intervention combining behavioural with environmental approaches; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/project-northland_en

kopienas līmeņa izmaiņu ietekmi uz vielu lietošanu. Lai gan programmā lielākais uzsvars ir uz alkohola lietošanas profilaksi, aprakstā minēts, ka programma mērķēta arī uz smēķēšanu.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: kopienu: iespējas un atbildības par prosociālu iesaisti kopienā; ģimenes: iespējas un atbildības par prosociālu iesaistīšanos ar vecākiem, vecāku iesaiste izglītības un mācīšanās procesā; individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes, komunikācija un sadarbība ar prosociāliem vienaudžiem, sociālās prasmes; skolas un darba: piesaiste skolai, iespējas par prosociālu iesaisti izglītības procesā, atbildības un kavējošie faktori skolā

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: kopienu: likumi un normas par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai un antisociālai uzvedībai, zema piesaiste apkaimē, uztvere par atkarību izraisošo vielu pieejamību; ģimenes: vecāku attieksme par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai, vecāku attieksme par labu antisociālai uzvedībai; individuālie un vienaudžu: labvēlīga attieksme pret vielu lietošanu, agrīna atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšana, noziedzīgo grupējumu iesaiste, vienaudžu atkarību izraisošo vielu lietošana, attiecību partnera atkarību izraisošo vielu lietošana

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka), alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
European Smoking Prevention Framework Approach (ESFA / PASE.bcn) ¹²²	Dānija, Somija, Nīderlande, Portugāle, Spānija, Lielbritānija	Ar iespējami labvēlīgu ietekmi	Visi pusaudži	Kopiena Ģimene Skola

Programma aptver četras mērķa grupas/situācijas: jauniešus, vecākus, skolas un ārpuskolas situāciju. Programma sastāv no 1) smēķēšanas novēršanas, izmantojot veselības izglītību mācību programmā (smēķēšanas profilakses stundu virkne, kurās tiek izmantoti sociālo prasmju pieejas elementi); 2) no dūmiem brīvas skolas vides veicināšanas (piemēram, smēķēšanas regulēšanas politika, smēķēšanas atmešanas apmācība skolotājiem un vecākiem); un 3) ārpuskolas reģionālās smēķēšanas novēršanas aktivitātes (piemēram, pastāvīga reģionāla publicitāte un ārpuskolas pasākumi, kas paredzēti pusaudžiem, lai novērstu smēķēšanu). Programmu vada skolotājs, un tā ilgst aptuveni divus mācību semestrus.

Programma ir īstenota sešās valstīs. Lai apmierinātu vietējās un kultūras vajadzības, katra valsts izstrādājusi un izmantojusi savus materiālus, ņemot vērā programmas galvenos mērķus un uzdevumus.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes

¹²² European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. European Smoking Prevention Framework Approach (ESFA / PASE.bcn) - addressing young people, parents, school environment and out-of-school situations; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/european-smoking-prevention-framework-approach-esfaprevenci%C3%B3-de-les-addiccions-substancias-1%E2%80%99escola-pasebcn_en

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: ģimenes: vecāku attieksme par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai; individuālie un vienaudžu: labvēlīga attieksme pret vielu lietošanu

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka)

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Be Smart – Don't Start ¹²³	Somija, Vācija, Nīderlande, Šveice	Ar iespējami labvēlīgu ietekmi	5-14 gadus veci bērni	Skola

“Be smart – Don't start” ir profilakses programma, kas tiek īstenota skolā un ir specifiski vērsta uz smēķēšanas profilaksi pusaudžu vidū. Skolēnu klases tiek aicinātas piedalīties sacensībās, lai pusgadu būtu brīvas no smēķēšanas. Klases, kuras izvēlas piedalīties konkursā, paraksta līgumu, kurā noteikts, ka katru nedēļu klasei jāveic smēķēšanas monitorings. Klases, kuras visus sešus mēnešus nav smēķējušas, piedalās konkursā, lai laimētu balvas. Konkurss ir balstīts uz paškontroles prasmēm un pašmēģinājuma prasmēm skolēnu vidū.

Dažās valstīs, kur ieviesta programma, klasēm tiek piedāvātas arī nodarbības par smēķēšanas atmešanu, tikšanu galā ar vienaudžu spiedienu un tabakas industrijas spiedienu.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: individuālie un vienaudžu: lēmumu pieņemšanas prasmes un atteikuma prasmes, komunikācija un sadarbība ar prosociāliem vienaudžiem; skolu un darba: atlīdzības un kavējošie faktori skolā

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: kopienas: likumi un normas par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai un antisociālai uzvedībai; individuālie un vienaudžu: labvēlīga attieksme pret vielu lietošanu, vienaudžu atkarību izraisošo vielu lietošana

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka)

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
The Ringsted Experiment ¹²⁴	Dānija	Ar iespējami labvēlīgu ietekmi	11-13 gadus veci bērni	Skola

Programma ir vērsta uz skolēniem un sevī ietver vienu aptuveni četras stundas ilgu nodarbību. Nodarbības vadītājs iepazīstina skolēnus ar maldīgiem pieņēmumiem par smēķēšanu, kas pielāgoti attiecīgajai klasei. Tālāk seko diskusija par pieņemto un patieso

¹²³ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Be Smart — Don't Start - a competition of school classes to remain smoke free for six months; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/be-smart-%E2%80%94-don%2%80%99t-start-smokefree-competition_en

¹²⁴ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. The Ringsted Experiment - brief social norms intervention in schools on cigarette smoking; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/i%2%80%99m-ok-when-i-say-no-way_en

smēķēšanas izplatību vienaudžu vidū, kā arī mazāku grupu diskusija par iespējamajiem iemesliem, kādēļ pārspīlēti pieņēmumi izplatījušies. Diskusijas rezultāti tiek prezentēti visai klasei. Pēc grupu aktivitātes skolēni izveido klases vienošanos, norādot tajā stratēģijas, kā saglabāt un stiprināt informāciju, kas iegūta nodarbības laikā.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: kopienai: likumi un normas par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai un antisociālai uzvedībai

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka), noziedzība, vardarbība

Intervences nosaukums	Valstis, kurās intervence izvērtēta	Xchange datubāzes vērtējums	Mērķa grupa	Vide
Nurse-Family Partnership (NFP) ¹²⁵	Vācija, Nīderlande, Lielbritānija, ASV	Ar iespējami labvēlīgu ietekmi	0-2 gadus veci bērni	Ģimene

Programma mērķēta uz riska grūtniecēm.

Programmas darbība sākas jau sievietes grūtniecības laikā, cik agri vien iespējams, un turpinās līdz bērna otrajai dzimšanas dienai. Programmas ietvaros medmāsa strādā ar zema ienākumu līmeņa topošajām/jaunajām māmiņām, kurām šī ir pirmā grūtniecība. Mērķis ir uzlabot grūtniecības iznākumu, mazuļa veselību un attīstību, kā arī veicināt labvēlīgāku māmiņas turpmāko dzīves virzienu. Mājas vizītes parasti notiek reizi divās nedēļās, un tās ir 60-90 minūtes ilgas. To laikā medmāsa strādā ar tādiem jautājumiem kā vecāku izglītošana par bērna attīstību ietekmējošiem faktoriem, ģimenes un draugu iesaiste māmiņas atbalstīšanā un rūpēs par bērnu, ģimenes locekļu sasaistīšana ar citiem veselības aprūpes un sociālajiem pakalpojumiem.

Intervences programma darbojas uz sekojošiem aizsargājošiem faktoriem: ģimenes: piesaiste vecākiem un vecāku atbalsts, piesaiste un atbalsts no partnera, iespējas/atlīdzības par prosociālu vecāku iesaisti, vecāku sociālais atbalsts

Intervences programma darbojas uz sekojošiem riska faktoriem: ģimenes: agresīva un vardarbīga audzināšana, konflikti ģimenē, problemātiska uzvedība vai atkarību izraisošo vielu lietošana ģimenes vēsturē, ģimenes menedžmenta problēmas, ģimenes trūcīgums, atkarību izraisošo vielu lietošana grūtniecības laikā, nevērīga audzināšana, vecāku attieksme par labu atkarību izraisošo vielu lietošanai un antisociālai uzvedībai, depresija vai psihiskās veselības problēmas vecākiem, nevēlama grūtniecība; individuālie un vienaudžu: antisociāla uzvedība, agrīna atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšana

Intervences mērķi: smēķēšana (tabaka), alkohola lietošana, narkotisko vielu lietošana, akadēmiskie sasniegumi, citi izglītības sasniegumi, gatavība skolai, runāšana un lasītprasme, depresija vai trauksme, emociju regulēšanas prasme, spēja tikt galā ar dažādām situācijām, citi psihiskās veselības iznākumi, hroniskas veselības problēmas, citi veselības iznākumi, attiecības ar vecākiem, noziedzība, citi uzvedība iznākumi, riskantas dzimumattiecības, STI, pusaudzū grūtniecība.

¹²⁵ European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. 2023. Nurse-Family Partnership (NFP) - Nurses visiting low-income homes, from pregnancy to the second birthday; https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange/nurse-family-partnership_en

Arī ASV ir izstrādāts reģistrs “Blueprints” intervencēm, kuras ir izvērtētas un atzītas par efektīvām vai arī potenciāli efektīvām.¹²⁶ Taču, ņemot vērā to, ka sociālais un kultūras konteksts var ietekmēt cilvēku uzvedību, ne vienmēr intervences, kas atzītas par efektīvām citās Eiropas valstīs vai ASV, uzrādīs vienlīdz labu efektivitāti Latvijā. Tādēļ būtiski, ieviešot profilakses intervences, izvērtēt to efektivitāti un, ja nepieciešams, pielāgot Latvijas kontekstam.

Lai gan minētajos labo prakšu reģistros pagaidām nav iekļautas atsevišķas profilakses programmas, kas vērstas tieši uz elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas profilaksi, var pieņemt, ka izvērtētās smēķēšanas profilakses intervences kopumā ir atbilstošas arī elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas profilaksei, pielāgojot un materiālos iekļaujot arī šo tēmu. Jāņem vērā, ka materiālu pielāgošanai un atsevišķai elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas pieminēšanai un uzmanības vēršanai ir būtiska loma profilakses programmās, jo bieži vien, piemēram, pusaudži, elektronisko cigarešu lietošanu nesaista ar smēķēšanu. Tādēļ, iespējams, pusaudžu mērķa grupai programmas būtu jāvērs specifiski uz elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas profilaksi, nevis jāiekļauj šī tēma kā tikai daļa no kopējas vielu lietošanas/smēķēšanas profilakses programmas. Tāpat programmām būtu jābalstās uz jau esošajiem pierādījumiem par efektivitātes pamatprincipiem. Piemēram, jābalsta programmas uzvedības maiņas teorijās, skolu programmās jānodrošina skolotāju apmācības, jāpielieto galvenokārt interaktīvas metodes, papildinot ar didaktiskām metodēm, jāizslēdz tabakas industrijas sponsorētu programmu vai materiālu ieviešana, programmas jāpielāgo dažādām vecuma grupām, jānodrošina programmu bezmaksas pieejamība un viegla informācijas pieejamība. Tāpat jāņem vērā, ka sodīšana nav labākā metode uzvedības maiņai.^{127,128}

Tomēr atrodami pētījumi, kuri norāda arī uz atsevišķu e-cigarešu profilakses programmu efektivitāti pusaudžu mērķauditorijai. Piemēram, īstenots pilotpētījums ASV Teksasas štatā ieviestai programmai “CATCH My Breath” (latv.val. “Noķer manu elpu”), kas norāda uz to, ka skolās, kurās tika ieviesta programma, pēc 16 mēnešu apsekojuma e-cigarešu lietošanas izplatība bija statistiski nozīmīgi mazāka, nekā skolās, kurās programma netika ieviesta, kā arī palielināja skolēnu zināšanas.^{129,130} Programma vērsta uz 10-18 gadus veciem skolēniem (5.-12. klase), un tajā ir paredzētas četras 30-40 minūšu ilgas nodarbības. Programmai pieejamas četras versijas attiecīgi 5., 6., 7.-8. un 9.-12. klasei. Skolas var ieviest programmu vienā vai vairākos/visos šajos vecuma posmos. Nodarbībās tiek apskatīti tādi jautājumi kā elektronisko smēķēšanas ierīču radītie riski veselībai, smēķēšanas ierīču mārketinga un apkārtējās ietekmes un prasmes atteikties no smēķēšanas. Nodarbības tiek pasniegtas interaktīvā veidā. Tās vada skolas skolotāji, kuriem pirms tam pašmācības ceļā jāapgūst programma, izmantojot

¹²⁶ Blueprints for healthy youth development. Providing a registry of experimentally proven programmes. <https://www.blueprintsprograms.org/>

¹²⁷ Liu J., Gaiha S., Halpern-Felsher B. 2022. School-based programs to prevent adolescent e-cigarette use: A report card. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 52(6), 101204.

¹²⁸ Liu J., Gaiha S. M., Halpern-Felsher B. 2020. A Breath of Knowledge: Overview of Current Adolescent E-cigarette Prevention and Cessation Programs. *Current addiction reports*, 7(4), 520–532. <https://doi.org/10.1007/s40429-020-00345-5>

¹²⁹ Kelder S. H., Mantey D. S., Van Dusen D., Case K., Haas A., Springer A. E. 2020. A Middle School Program to Prevent E-Cigarette Use: A Pilot Study of “CATCH My Breath”. *Public Health Reports.*; 135(2):220-229. doi:[10.1177/0033354919900887](https://doi.org/10.1177/0033354919900887)

¹³⁰ Bteddini D. S., LeLaurin J. H., Chi X., Hall J. M., Theis R. P., Gurka M. J., Lee J. H., Mobley E. M., Khalil G. E., Polansky C. J., Kellner A. M., Fahnlander A. M., Kelder S. H., Fiellin L. E., Gutter M. S., Shenkman E. A., & Salloum R. G. 2023. Mixed methods evaluation of vaping and tobacco product use prevention interventions among youth in the Florida 4-H program. *Addictive behaviors*, 141, 107637. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107637>

sagatavotos materiālus un video lekcijas.¹³¹ Programmā “CATCH My Breath” izmantoti tādi labās prakses pamatprincipi kā uzvedības maiņas teorijas bāze (sociāli kognitīvā teorija), bezmaksas pieejamība, iekļauts saturs par aromatizētājiem, programma ir specifiski vērsta uz e-cigaretēm, nevis ir daļa no kopējās tabakas profilakses programmas.¹²⁷

Pētīta arī programmas “smokeSCREEN” efektivitāte. Programmā izmantoti tādi labās prakses pamatprincipi kā uzvedības maiņas teorijas bāze (plānotās uzvedības modelis) un interaktīvs saturs. Programma ir pieejama tiešsaistē un ir veidota kā spēle, ko var spēlēt, izmantojot datoru vai planšetdatoru. Spēles laikā pusaudzīm jāpieņem dažādi lēmumi, attīstot prasmes atteikties no smēķēšanas, veicinot veselīgo izvēļu veikšanu. Programma līdz šim palielinājusi skolēnu zināšanas un riska uztveri.^{127,130}

Uz vairākiem labās prakses pamatprincipiem balstīts programmu kopums “Stanford Tobacco Prevention Toolkit” (latv.val. Stenfordas tabakas profilakses rīku komplekts). Tajā ietverti tādi pamatprincipi kā uzvedības maiņas teorijas bāze (sociāli kognitīvā teorija), aizsargājošo faktoru stiprināšana, normatīvās un interaktīvās metodes, bezmaksas pieejamība, tiešsaistes pieejamība, nepārtraukta programmas atjaunošana atbilstoši jaunākajiem smēķēšanas produktiem, tā ir specifiski vērsta uz e-cigaretēm, nevis ir daļa no kopējās tabakas profilakses programmas, pielāgota dažādām vecuma grupām, nodrošināta skolotāju apmācība.¹²⁷ Programmā ietvertas vairākas pakotnes. Piemēram, pakotnē “You and Me, Together Vape-Free Curriculum” ietvertas sešas aptuveni 50 minūšu garas nodarbības pamatskolas un vidusskolas skolēniem, iekļaujot interaktīvas metodes.¹³²

Pētījumos analizētas arī citas profilakses programmas, kas vērstas uz pusaudžiem, tajā skaitā mediju kampaņas, kas iekļauj vairākus labo prakšu komponentus un tādējādi varētu norādīt uz programmu efektivitāti. Tomēr, lai pilnvērtīgi veiktu secinājumus par to ietekmi, efektivitāti un uzvedības maiņu, nepieciešami papildu pētījumi ar lielāku dalībnieku skaitu un ilgtermiņa izvērtējumu.^{127,128}

¹³¹ CATCH My Breath Vaping Prevention Programme; <https://letsgo.catch.org/bundles/catch-my-breath-international>

¹³² Stanford Medicine. Tobacco Prevention Toolkit; <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html?tab=proxy>

3. Materiāli un metodes

Pētījuma **mērķis** bija noskaidrot nozares profesionāļu vērtējumu un rekomendācijas dūmu un bezdūmu tabakas un elektronisko cigarešu lietošanas ierobežošanas jomā Latvijā.

Mērķa sasniegšanai tika veikts **kvalitatīvs pētījums** saskaņā ar **lietišķā pētījuma dizainu**. Pētījuma ietvaros laikā no 2023.gada novembra līdz decembrim tika veiktas astoņas **padziļinātās daļēji strukturētās intervijas** ar speciālistiem un ekspertiem no dažādām institūcijām, kuri ir vai ir bijuši profesionāli saistīti ar atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses jomu.

Par pētījuma dizaina un izmantoto instrumentu atbilstību medicīnas **ētikas normām** savu atzinumu ir sniegusi Rīgas Stradiņa universitātes Pētījumu ētikas komiteja (atzinuma numurs 2-PĒK-4/724/2023).

Pētījuma dalībniekiem (ekspertiem) tika nodrošināta anonimitāte. Ekspertu intervijas tika veiktas attālināti un latviešu valodā. Pētījuma dalībnieki apliecināja savu brīvprātīgu piekrišanu intervijai, parakstot informētās piekrišanas formu.

Intervijas tika ierakstītas un pēcāk transkribētas. Transkripti tika kodēti un analizēti saskaņā ar **konvencionālo kvalitatīvo kontenta analīzes** metodi. Interviju ieraksti un piezīmes pēc interviju transkriptu veikšanas tika dzēsti. Sarunu ierakstu un transkripciju failiem tika piešķirti unikāli anonīmi numuri, kas neļauj identificēt pētījuma dalībniekus.

Daļēji strukturētajās intervijās ar ekspertiem tika iekļautas sekojošas sadaļas (interviju vadlīnijas pielikumā):

- Esošā epidemioloģiskā situācija Latvijā eksperta vērtējumā;
- Esošā profilakses situācija Latvijā eksperta vērtējumā;
- Sasniegumi un izaicinājumi atbilstoši MPOWER stratēģiskajiem virzieniem;
- Sasniegumi un izaicinājumi elektronisko cigarešu jomā;
- Rekomendācijas nākamajiem soļiem tabakas un elektronisko cigarešu lietošanas ierobežošanā Latvijā.

Kopumā tika intervēti astoņi eksperti:

Nr.	Ekspertu grupa	Pārstāvētā organizācija/amats	Intervijas datums	Intervijas ilgums
1	Ārstniecības persona	Psihiatrs	22.11.2023.	0:55:30
2	Politikas īstenotājs	Slimību profilakses un kontroles centrs	23.11.2023.	1:03:34
3	Politikas veidotājs	Iekšlietu ministrija	27.11.2023.	0:30:37
4	Politikas īstenotājs	Slimību profilakses un kontroles centrs	28.11.2023.	0:57:56
5	Politikas veidotājs	Veselības ministrija	30.11.2023.	1:17:08
6	Ārstniecības persona	Psihiatrs	30.11.2023.	0:41:48
7	Ārstniecības persona	Narkologs	14.12.2023.	0:44:53
8	Ārstniecības persona	Pulmonologs	20.12.2023.	0:32:49

4. Pētījuma rezultāti

4.1. Smēķēšanas izplatība Latvijā

Intervijas sākumā ekspertiem tika uzdots jautājums par to, kāds ir viņu vērtējums par smēķēšanas (ietverot dūmu, bezdūmu tabakas izstrādājumus un elektroniskās cigaretes) izplatību Latvijā. Kopumā eksperti pauž viedokli, ka nav novērojami uzlabojumi attiecībā uz smēķēšanas epidemioloģisko situāciju ne attiecībā uz konvencionālajiem tabakas izstrādājumiem, ne attiecībā uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm. Eksperti īpaši uzsver elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas straujo pieaugumu pēdējo gadu laikā.

Jāsaka nekas pozitīvs šobrīd nav novērojamas. Diemžēl kopš 2020.gada situācija ir pasliktinājusies, un diezgan būtiski, es teiktu... gan attiecībā uz tradicionālo tabakas izstrādājumu smēķēšanas izplatības rādītājiem, gan arī attiecībā uz šīm elektroniskajām cigaretēm un smēķēšanas ierīcēm... visi rādītāji palielinājušies, ja runa ir tieši par tādu regulāru smēķēšanu. (Eksperts Nr. 6)

...pēdējā... statistika, kas mums ir pieejama par 22.gadu, tur šis... tradicionālo tabakas izstrādājumu... smēķēšanas rādītājs ir pieaudzis, bet tas, kas, protams, parādās, ka pēdējos gados mums strauji pieaug tieši elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana. (Eksperts Nr. 5)

Summāri to... lietotāju skaits, viņš nemazinās, viņš tikai pāriet no viena uz otru. (Eksperts Nr. 8)

Attiecībā uz situācijas pasliktināšanos konvencionālo tabakas izstrādājumu lietošanas jomā, kur iepriekš ir bijušas valstī vērojamas pozitīvas tendences, eksperti kā iemeslu mēdz minēt Covid-19 pandēmijas ietekmi vai iedzīvotāju attieksmes pret smēķēšanu kā tādu normalizēšanos, tirgū ienākot elektroniskajām ierīcēm, kurām nav nepatīkamo tūlītējo efektu (sliktas elpas, apģērba piesūkšanās ar tabakas dūmiem u.tml.).

...klasiskās (konvencionālās) tabakas... ikdienas smēķētāju īpatsvars samazinājās... 20.gads, kad, varbūt saistot to... nu, strauji ienāca elektroniskās smēķēšanas ierīces... konvencionālā tabakas lietošana arī sāka palielināties... Ja novērtē elektroniskās smēķēšanas cigarešu lietošanu... īpatsvars ir pieaudzis divu gadu laikā vairāk kā 6 reizes... tā tad faktiski situācija pasliktinās. (Eksperts Nr. 4)

Vēl eksperti intervijās atzīmē, ka Latvijas epidemioloģiskie rādītāji ir vieni no sliktākajiem, salīdzinot tos ar situāciju citās Eiropas Savienības valstīs.

Un, protams, tas smēķēšanas kopējais rādītājs Latvijā uz Eiropas fona nav tas labākais... būtu nepieciešams viņu straujāk samazināt... Latvija vismaz pēc pēdējā... Eurobarometra pētījuma, ja es nemaldos, 20.gads... tad mēs bijām, liekas, kādā 3.vietā no beigām. (Eksperts Nr. 5)

Tālākajā intervijas gaitā ekspertiem tika lūgts raksturot smēķēšanas izplatību dažādās vecuma un dzimuma grupās un identificēt vēl kādas īpašas riska grupas attiecībā uz smēķēšanas paradumu izplatību. Kopumā eksperti uzsver, ka laika gaitā situācija attiecībā uz smēķēšanas izplatības rādītājiem ir pasliktinājusies abās dzimuma grupās.

Es tagad neatceros precīzu ciparu, bet es zinu, ka gan sievietēm, gan vīriešiem tas skaits ir dubultojies. (Eksperts Nr. 5)

...jāsaka, kad tā situācija ir pasliktinājusies gan vīriešu, gan sieviešu vidū... tas pieaugums ir novērojams pilnīgi visās pētījumu aptaujas grupās. Tā kā nujā, diemžēl jāsaka, ka... nu, nav labi ja. (Eksperts Nr. 6)

Eksperti vienbalsīgi uzsver, ka konvencionālos tabakas izstrādājumus lieto lielāks īpatsvars gados vecāku cilvēku (īpaši vīriešu), savukārt dažādu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana ir tipiska gados jauniem cilvēkiem, turklāt minētās ierīces smēķējošo personu īpatsvaram jauniešu vidū ir tendence strauji pieaugt. Tiek uzsvērts arī fakts, ka pieaug ikdienā (regulāri) elektroniskās smēķēšanas ierīces lietojošo personu īpatsvars.

Ja mēs runājam par bērniem, jauniešiem, tad tur arī pēdējās smēķēšanas pētījums, 2019.gads... tradicionālās cigaretes samazinās... tātad viņas vairs nelieto, bet elektroniskās cigaretes... to smēķēšana ir dubultojusies... Tradicionālos produktus vairāk lieto gados vecāki... un, protams, vīrieši ir tie, kas smēķē vairāk tradicionālos... marķējumus... (Eksperts Nr. 5)

..tie, kas ir varbūt vecāki cilvēki... kas ir uzauguši tam konvencionālajiem cigaretēm... tur... aizvien arī kļūst tie cipari ir mazāki noteikti... Tas pacients, kas pie jums nonāk, viņš ir vairāk tāds pusmūža cilvēks, kuram jau ir attīstījušās kaut kādas kaites. (Eksperts Nr. 1)

...elektroniskās cigaretes, kas smēķē, lieto vairāk... jaunu cilvēku populācijas, īpaši vecumā no 15 līdz 34 gadiem. Un tad, teiksim, vīriešu vidū vispopulārākā tā ir vecuma grupā no 15 līdz 24, bet sieviešu vidū no 25 līdz 34. Tātad jauni cilvēki... Savukārt... klasiskas konvencionālās cigaretes lieto pārsvarā... vecāka gadagājuma personas... un tie ir vīrieši... (Eksperts Nr. 4)

...jauniešiem tas arī liekās ļoti meditatīvs un... interesanta procedūra, un līdz ar to šī tendence ir ļoti nelabvēlīga... šis produkts šobrīd ir... ārkārtīgi skaists, un līdz ar to iekrīt... bērni. (Eksperts Nr. 2)

Nu, jāsaka, kad jūs runājat par vīriešiem, tad tās vecuma grupās faktiski, ko mēs redzam, kur visvairāk ir izplatīta tieši tradicionālo izstrādājumu lietošana, ir 45-54 gadi. Ja mēs runājam par elektroniskajām cigaretēm un tabakas karsēšanas ierīcēm, tad tur... jāsaka, ka kopš 2020.gada arī... ikdienā smēķējošo elektronisko cigarešu smēķētāju īpatsvars būtiski pieaudzis... ja 2020.gadā smēķēja 1,3%... tad... 22.gadā jau 8,2%. Un pa vecuma grupām runājot... tur ir tā faktiski, kad gan vīriešu, gan sieviešu vidū pēc 55 gadiem neviens elektroniskās cigaretes ikdienā nesmēķē. (Eksperts Nr. 6)

...cik es atceros... tā mūsu problēma, ko mēs arī policijā redzam, ne tikai, teiksim, pētījumu datos, bet ko mēs redzam arī tajos gadījumos, kur bija... aizturēti jaunieši... tur mēs redzam nenormālu pieaugumu tieši smēķēšanā un tieši saistībā ar vienreizlietojamām smēķēšanas ierīcēm. (Eksperts Nr. 7)

...tā problēmā ar tām elektroniskajām cigaretēm ir tāda, ka... pats produkts ir veidots tieši šādā veidā, kas ir nu targeted tieši uz jauno cilvēku grupu... Ļoti atraktīvas... krāsas, garšas... tāda... nekaitīguma šķietamība, plaša pieejamība... Arī tie veikali, kur tiek... tirgotas šīs ierīces, parasti ir veidoti ļoti smuki... kā... konfekšu veikals... Faktiski viss... tieši no mārketinga puses... nepārprotami tas bija vērstas uz jaunu auditoriju. (Eksperts Nr. 3)

Vēl eksperti norāda, ka elektronisko ierīču smēķēšana ir raksturīgāka sievietēm.

Smēķēšana ir populārāka vīriešu vidū un elektroniskās cigaretes ļoti strauji pieauga ir tieši sieviešu grupās. (Eksperts Nr. 4)

Āķis ir tas, ka bez dūmiem... tieši šis produkts man rada bažas un galvassāpes sakarā ar to, ka tam piesaistās vairāk sievietes... Tāda izvēle, jo pirmkārt, nesmird. Otrām kārtām, arī vizuāli, nu, skaisti dūmiņi un tā tālāk. (Eksperts Nr. 2)

...iepriekš, nu, tieši ar cigarešu smēķēšanu... tā bija vairāk izplatīta puīšu vidū, un bija vairāk puīšu nekā meiteņu pusaudžu vecumā, kas pīpē... tad ar bezdūmu šiem te variantiem...

Es domāju... ka tur nav vairs dzimumu diference, un varētu būt arī, ka meitenes vairāk nekā puīši... Bet tas ir tāpēc, ka mēs vispār maz puīšus... redzam un vairāk meitenes. Tā kā man ir nereprezentatīva izlase, bet tas, ka vismaz vienādi, es esmu gandrīz pārliecināts. (Eksperts Nr. 3)

Tāpat eksperti norāda, ka smēķēšana ir raksturīga personām ar psihiskās veselības traucējumiem, piemēram, trauksmi, depresiju, alkohola lietošanas traucējumiem. Tiek uzsvērts, ka smēķēšana raksturīga arī personām, kuras ir nonākušas stacionārā psihiskās veselības problēmu dēļ.

Pētījumi iezīmē riska grupas... Tie ir cilvēki... kas slimo... ar garīgās veselības saslimšanām... kas lieto alkoholu. (Eksperts Nr. 4)

...ja mēs skatāmies uz pieejamiem datiem par Latviju, tad... mēs zinām, ka kopumā... pēdējos gados strauji pieaug tieši bezdūmu dažādu tabakas variantu lietošana tieši jauniešu vidū... ikdienā mēs ar to saskaramies ļoti regulāri, īpaši... jauniešiem, kuriem jau ir kaut kādā veidā dažādi psihiskie traucējumi... es domāju, ka, nu, šīs subpopulācijas vidū... bezdūmu izstrādājumu lietošana droši vien, ka ir augstākā nekā, ja mēs vērtējam vispārēju pusaudžu populāciju. (Eksperts Nr. 3)

...Smēķēšanas izplatība... to iedzīvotāju vidi vidū, kuriem tika identificēti pētījuma laikā alkohola lietošanas traucējumi, bija 64 %... salīdzinot ar 29 vidēji populācijā... nu, tās ir diezgan lielas izmaiņas. Bet tiem, kuriem raksturīga bija trauksme, tur smēķētāji bija kādi 50,9 no visiem aptaujātajiem... Ikdienā smēķēšanas izplatība ir izplatītāka tieši iedzīvotājiem, kuriem ir dažādi psihiskās veselības traucējumi, kas var būt saistīti gan ar konkrētu... citu atkarību izraisošo vielu lietošanu, gan arī cita veida traucējumi, piemēram, trauksme un depresija, un tamlīdzīgi, un tur tie īpatsvari... šo iedzīvotāju specifiskā riska grupā ļoti augsti, salīdzinot ar kopējo populāciju. (Eksperts Nr. 6)

Mēs runājam par tradicionālās tabakas lietošanu specifiskās populācijās. Tātad tur ir... stacionāro psihiatrisko pacientu populācijā izplatība ir augsta, it īpaši vīriešu populācijā vīriešu nodaļās. (Eksperts Nr. 8)

Vēl eksperti uzsver, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces lieto indivīdi, kuriem ir attīstījusies nikotīna atkarība, lietojot konvencionālos tabakas izstrādājumus, un kuri nav meklējuši profesionālu palīdzību smēķēšanas atmešanai.

...protams, arī tie cilvēki, kuri savā ziņā grib atmett šo smēķēšanu un nav īsti meklējuši profesionālu palīdzību... cilvēki, kuri ar atkarībām... mēģina varbūt arī mazināt šo kaitējumu no smēķēšanas puses. Viņi iekrīt uz šo produktu. (Eksperts Nr. 2)

Tāpat intervētie uzsver, ka smēķēšana ir īpaši raksturīga arī veselības aprūpes personāla populācijā.

Nu, protams... arī kopējā vide. Nu, ko dara personāls? Mums jau arī personāls... iet uz trepēm smēķēt... smēķē arī medicīnas personāls un ārsti vairāk nekā..., teiksim, kas var būt vidēji populācijā. (Eksperts Nr. 8)

4.2. Tabakas kontrole atbilstoši MPOWER pamatprincipiem

Interviju tālākajā gaitā ekspertiem tika uzdots jautājums par to, kādi, viņuprāt, Latvijā ir sasniegumi un esošie izaicinājumi attiecībā uz dūmu un bezdūmu tabakas kontroli katrā no PVO Pamatkonvencijas par tabakas kontroli rīcības plāna MPOWER pamatprincipiem. Attiecībā uz pirmo stratēģisko virzienu – **tabakas lietošanas un profilakses politikas monitorēšanu** (M -

Monitor tobacco use and prevention policies) – eksperti situāciju vērtē kā labu. Proti, ka Latvijā monitoringa sistēma ir gana attīstīta.

Nu jāsaka, ka kopumā Latvijā monitorings... situācija mums ir diezgan laba... mums ir pieejami diezgan daudz dati, mums regulāri tiek veikti dažādi pētījumi, lai mēs identificētu izmaiņas iedzīvotāju paradumos. (Eksperts Nr. 6)

Tomēr interviju laikā eksperti atzīmē arī vairākus izaicinājumus attiecībā uz tabakas monitoringu valstī. Pirmais izaicinājums, kas gan nav unikāls tikai Latvijai, bet raksturīgs arī citām valstīm, ir jauno smēķēšanas ierīču lietošanas monitorings. Proti, populācijas mēroga pētījumi smēķēšanas jomā nenotiek ik gadu. Attiecīgi, ja pēc viena pētījuma etapa ir parādījušies jauni tabakas izstrādājumi vai jaunas smēķēšanas ierīces, informācija par to lietošanas izplatību var tikt iekļauta tikai nākamajā pētījuma posmā, attiecīgi šāda veida informācija politikas veidotājiem un īstenotājiem nav pieejama nekavējoties, bet gan ar zināmu nobīdi laikā.

Tas, kas varbūt ir izaicinājums... ņemot vērā tomēr, ka tie dati jau arī netiek iegūti gluži katru gadu, bet ik pēc periodiski attiecīgi vai pēc 2 vai 4... vairāk gadiem, tad var rasties tomēr situācija, kad, strauji ienākot tirgū jauniem izstrādājumiem, mums nav uzreiz pieejama informācija, ka kādi ir paradumi iedzīvotājiem attiecībā uz viņu lietošanu. Līdz ar to mums bieži vien sanāk, ka... pēc kaut kāda perioda mēs tikai varam... iekļaut jaunus tos jautājumus pētījumos un... mums tur varbūt ir kaut kāda nobīde no tās faktiskās situācijas. (Eksperts Nr. 6)

...par jaunajiem visiem tiem produktiem... man baigi trūkst datu par to, kas tur vispār notiek, kāpēc notiek kādas vajadzības... (Eksperts Nr. 7)

Tāpat tiek uzsvērts, ka elektronisko smēķēšanas ierīču dažādība arī ir faktors, kas apgrūtina iedzīvotāju veselības paradumu monitoringu.

...jaunie izstrādājumi... nemonitorēt viņu izplatību ir sarežģīti... kā pateikt kopumā, kādi ir paradumi attiecībā uz smēķēšanu, kad ir tik daudz sadrumstalotu produktu, un redzēt kaut kādu kopbildi par to, kāda ir situācija valstī, tas arī ir izaicinājums. (Eksperts Nr. 6)

Vēl viens izaicinājums saistībā ar monitoringu ir pētījumu veikšanas izmaksu sadārdzinājums, kas attiecīgi ir risks attiecībā uz pētījumu regularitātes samazināšanos.

...šādi pētījumi ir gana dārgi, un ir palikuši stipri dārgāki pēdējo gadu laikā... saprotams, ka mēs nevaram katru gadu taisīt vērīnīgus pētījumus. (Eksperts Nr. 6)

Man liekas, ka ir varbūt jāizmanto tādas lētākas metodes, lai novērtētu situāciju... ikgadēji kaut kādi... ar nelielu, ar 1000 respondentu izlasi pētījumu, jo... tā dinamika ir attiecībā uz... smēķēšanu, sevišķi uz elektroniskām cigaretēm, ir ļoti mobila... šī izmaiņa ir ļoti strauja, un tāpēc, iespējams, ka ir biežāk jāveic tādi padziļināti pētījumi, iedzīvotāju pētījumi. (Eksperts Nr. 4)

Vēl eksperti uzskata, ka Latvijā būtu veicināms smēķēšanas seku monitorings gan attiecībā uz konvencionālajiem tabakas izstrādājumiem, gan attiecībā uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm. Kā viens no šķēršļiem seku monitoringam tiek pieminēts sekundāro datu trūkums valstī, piemēram, attiecībā uz onkoloģiskām saslimšanām.

Jāsaka, ka tas, kas droši vien visvairāk pietrūkst, ir kaut kāds seku monitorings... ja alkohola izplatībā ir ļoti daudz diagnožu grupu, kas ir tieši saistīta ar alkohola lietošanu... ko var analizēt, tad attiecībā uz smēķēšanu, īpaši runājot vispār par jaunajiem produktiem, mums vispār tādu datu nav. Kādas ir sekas viņu lietošanai šobrīd. Bet arī ar runājot par tradicionālo... smēķēšanu... Ir diezgan sarežģīti saprast, kādas ir tās sekas, ņemot vērā, ka

mums ir valstī trūkuma datos, kas saistīti, teiksim, arī ar onkoloģiskiem pacientiem, līdz ar to novērtēt, kāds ir smēķēšanas slogs uz šo pacientu grupu, ir ļoti grūti. Ja trūkst dati vispār par onkoloģiskām saslimšanām... izanalizēt konkrēti Latvijā, cik, piemēram, iedzīvotāji gada laikā ir miruši no plaušu vēža, un... cik no viņiem ir smēķētāji, mēs faktiski nevaram, jo mēs zinām, kad onkoloģisko pacientu uzskaitē ļoti reti tiek atzīmēta smēķēšana kā riska faktors, lai gan tas ir paredzēts pacientu kartē. (Eksperts Nr. 6)

Interviju laikā tiek uzsvērts, ka īpaši sarežģīts ir elektronisko smēķēšanas ierīču radītā veselības kaitējuma (jeb seku) monitorings saistībā ar to, ka šo ierīču lietošanas ilgtermiņa sekas vēl nav pilnībā skaidras.

Manuprāt, arī attiecībā uz... jaunie izstrādājumi... viņu... kaut kādas sekas, ņemot vērā, kad īsti šobrīd nav skaidrības par to ilgtermiņa ietekmi. (Eksperts Nr. 6)

Taču tiek uzsvērts, ka Latvijā nenorisinās arī elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas īstermiņa seku monitorings, ko vajadzētu valstī ieviest.

...mēs nezinām, cik daudzi tādi, kuri varbūt ir lietojuši... cik daudz mēs zinām, tikai varbūt 2 gadījumus, kur bērni bija slimnīcā nonākuši jau ar tiešām traku intoksikācija no e-cigaretēm... bet tādas mazos gadījumus mēs īsti neapkopojam. (Eksperts Nr. 5)

Mums arī trūkst datu valstī par saindēšanās gadījumiem... Tā ir tāda problēma Eiropas līmenī, ko šobrīd arī mēģina risināt jau tādā augstākā līmenī - ieviest kaut kādu monitoringa sistēmu, vai iespējas valstīm izvērtēt, kāda ir tā izplatība... saindēšanās ar šiem jaunajiem produktiem. (Eksperts Nr. 6)

Kā vēl vienu tēmu, kurā būtu nepieciešams veikt monitoringu, eksperti min sabiedrības attieksmi pret smēķēšanu un to ietekmējošos faktorus, pamatojot šo nepieciešamību ar notikušajām izmaiņām sabiedrībā šajā jomā pēdējo gadu laikā.

...sabiedrība kļuva neiecietīga pret smēķēšanu sabiedriskās vietās. Smēķēšana... sabiedriskā transporta pieturās un tā tālāk. Bet šobrīd, kad... pieaug šie... jauno smēķēšanas produktu izplatība... viss ir bezdūmu... sabiedrības akceptējamība... sabiedrība ir stipri vienaldzīgāka. Un mums būtu jāsaprot, kāpēc ir notikusi tāda maiņa, un mums ir jāsaprot arī faktori, kā mēs to varam ietekmēt. (Eksperts Nr. 4)

Vēl eksperti uzsver, ka būtu nozīmīgi ne tikai monitorēt iedzīvotāju paradumus tabakas izstrādājumu vai elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas jomā, kā tas notiek patlaban, bet regulāri un sistemātiski veikt valsts politikas smēķēšanas jomā efektivitātes izvērtējumu.

...pieņemsim likumdošanas ieviešanas kaut kāds izvērtējums... viņš... īsti tāds mērķēts... un ar izstrādātu metodoloģiju ar... padziļinātām, teiksim, datu analīzēm tāds, nu, cik es zinu, nav veikts... Tātad tiek celts akcīzes nodoklis ir noteikti ierobežojumi, bet... kāda ir šo pasākumu efektivitāte... padziļināts izvērtējums, manuprāt, nav... valstī veikts. (Eksperts Nr. 4)

Valsts politikas izvērtējuma ietvaros eksperti ierosina veikt arī tās ietekmes uz tabakas izstrādājumu un elektronisko smēķēšanas ierīču nelegālo tirgu. Respektīvi, lai pārliecinātos, ka, piemēram, akcīzes nodokļa paaugstināšana augstāk minētajiem izstrādājumiem nepaaugstina nelegālā tirgus aktivitāti.

...skatāmies arī, kas tur notiek tajā nelegālajā tirgū... paceļot vēl vairāk jebko, tad tas risks ir vēl vairāk ieiet melnajā ekonomikā... ir jāsaprot vai, nu, teiksim, šīs cenu izmaiņas, nodokļu izmaiņas un viss pārējais... Kā viņas maina tavus iegādes paradumus, un ko tu iegādājies. Vai iegādājies nepārbaudītu produktu no kaut kurienes, vai to iegādājies tomēr veikalā vēl joprojām. Tā kā uz šo man atbildes nav, bet šeit baigi noderētu tad šie te monitoringa dati... (Eksperts Nr. 7)

Tālāk intervējamajiem tika jautāts par sasniegumiem un izaicinājumiem otra PVO stratēģiskā virziena - **aizsargāt cilvēkus no tabakas dūmiem**, ietverot smēķēšanas ierobežojumus un aizliegumus dažādās vidēs (*P - Protect people from tobacco smoke*) – jomā. Kopumā eksperti atzīst, ka nesmēķētāju interešu aizstāvība mūsu valstī ir īstenota labi un tā darbojas efektīvi.

Nu faktiski jau šobrīd ir nedefinēts, ka nesmēķētāju tiesības vienmēr ir pārākas par smēķētāju tiesībām... Ieviešot smēķēšanas aizliegumus... faktiski visās gandrīz publiskās vietās iekštelpās un arī... daudzviet ārtelpās, jo pēdējo 15 gadu laikā faktiski pasīvās smēķēšanas izplatība darbavietās... ir zem 5% izplatīta. Ja paskatās tā situācija, kāda attīstījies... 15-20 gadu laikā, tad tur ir ļoti labi rezultāti sasniegti. (Eksperts Nr. 6)

...es tomēr esmu priecīga par tiem ierobežojumiem, kas šobrīd ir, jo viņi ir atbrīvojuši mani kā nesmēķētāju no šiem te dūmiem tomēr diezgan jaušami sabiedriskā telpā. Varbūt ne visur uz ielas, bet nu tomēr es jūtos daudz labāk un pasargātāka no šāda apdraudējuma. (Eksperts Nr. 2)

Attiecībā uz izaicinājumiem eksperti min, ka tos rada elektroniskās smēķēšanas ierīces. Lai gan likumiskais regulējums paredz, ka uz šo ierīču lietošanu attiecināmi visi tie paši vides ierobežojumi, kas attiecas uz konvencionālajiem tabakas izstrādājumiem, sabiedrībā par šo jautājumu nav izpratnes. Tiek uzskatīts, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces drīkst smēķēt teju visur.

Tieši arī jaunie izstrādājumi ir jauns izaicinājums. Lai gan likumdošana viņus klasificē vienā kategorijā ar pārējiem tabakas izstrādājumiem attiecībā uz smēķēšanas ierobežojumiem, mēs tomēr redzam, kad... ne vienmēr tas tiek ievērots, jo kaut kā sabiedrībā nav šīs informācijas... vai arī tas tiek ignorēts, vai cilvēkiem vienkārši tā attieksme ir savādāka attiecībā uz šiem izstrādājumiem, kā rezultātā šīs jaunās elektroniskās ierīces tiek smēķētas arī tur, kur viņas nedrīkst. (Eksperts Nr. 6)

Attiecībā uz smēķēšanas vides ierobežojumiem par izaicinājumu tiek uzskatīta smēķēšana (tostarp pasīvā) iedzīvotāju dzīvesvietās. Jo attiecībā uz šo vidi valstij nav kapacitātes (un varbūt ir ētiskas dabas ierobežojumi) veikt kontroli.

...problemātiski ir privātajā telpā daudzdzīvokļu mājokļos, kur... tiek smēķēts dzīvokļos, un neko nevar izdarīt... Bet nu, protams, likums nevar iejaukties gluži cilvēka visās privātās, kā saka, dzīves jomās. (Eksperts Nr. 6)

Nu tas, ko mēs nezinām, protams, ir - kas notiek mājās. Un, ja tas ir bērns, un ja tur nepilngadīgie un ja viņiem ir jāsēž vienā istabā ar smēķējošiem cilvēkiem... (Eksperts Nr. 7)

Tālāk intervējamajiem tika jautāts par sasniegumiem un izaicinājumiem trešā PVO stratēģiskā virziena - **piedāvāt palīdzību tabakas lietošanas atmešanā** (*O - Offer help to quit tobacco use*) – jomā. No visiem sešiem PVO tabakas kontroles stratēģijas virzieniem šis ir visvājāk novērtētais no intervēto ekspertu puses. Proti, eksperti uzskata, ka Latvijā šis stratēģiskais virziens ir neattīstīts – Latvijā nav pieejama valsts apmaksāta mērķtiecīga palīdzība iedzīvotājiem, kuri vēlas atmest smēķēšanu. Valsts nodrošina tikai informāciju internetā (kura tiek atzīta par mazefektīvu intervenci, jo tās izmantošanai ir nepieciešams impulss no speciālistu vai līdzcilvēku puses), telefona konsultācijas šādiem iedzīvotājiem (kuras diemžēl netiek pietiekami izmantotas), taču, piemēram, valsts apmaksāta aizvietojošā terapija pieejama nav.

...mājaslapās... ir šī informācija, kur cilvēks var pats ar iniciatīvu to meklēt [palīdzību]... Kādreiz to dara, biežāk nedara, jo nav kāda, kas dod tev signālu, un signālu var dot pilnīgi jebkurš. Vai tas ir speciālists, vai līdzcilvēks... Ir arī tātad smēķēšanas... atmešanas palīdzības konsultēšana... viņš [konsultatīvais tālrunis] vispār ļoti, ļoti sen darbojas... kad sākās dažāda veida... brīdinājuma informācija un informācija par palīdzību, ko vajadzēja kā obligātu lietu rakstīt uz mūsu smēķēšanas produktu iepakojumiem... tad arī, nu, tiek uzdrukāts šis te tālruņa numurs, un viņš ir pieejams uz cigarešu paciņām un visur kur... Ko tur dara; tur ir cilvēki, kas atbildi uz šo te telefonzvanu, kas principā ir tāda anonīma konsultēšana, kur cilvēks piezvana un... mēs saprastu, vai viņam problēma, cik liela ir problēma un ko es tad varētu darīt. Un tad šis cilvēks nokonsultē... Nu, ko varētu darīt, kas ir tas, kas kādi ir tie soļi, kurus varētu spert? Tur ir konkrēts algoritms, un tas darbinieks vadās pēc šī algoritma, cenšoties ievērot šīs konsultatīvās robežas... pakalpojums... es saprotu, ne tik daudz tiek izmantots. Jāsaka, žēl, ka cilvēki kautrējas. (Eksperts Nr. 2)

Tur, kur mums daudz kur vēl ir jāpiestrādā... ir smēķēšanas atmešanas pakalpojumu nodrošināšana... ir problēmas nodrošināt pieejamus un efektīvus smēķēšanas atmešanas pakalpojumus Latvijā. (Eksperts Nr. 6)

...ko darīt ar tiem, kuri jau ir... atkarīgi kļuvuši, un tad šajā, man liekas, ka jomā mums nav tik laba situācija, jo nu, atšķirībā no citām valstīm mums nav valsts apmaksātas smēķēšanas atmešanas programma. Mums ir smēķēšanas atmešanas tālrunis, kas ir arī uz tām cigarešu paciņām izvietots, kas, manuprāt, ir labs solis, bet te ir tas stāsts, kad nav tāda, kā lai saka vienota valsts atbalsta cilvēkiem, kas tiešām vēlas atstest... (Eksperts Nr. 5)

Protams... pirmais jautājums vienmēr ir pacientam, ko viņš pats domā par to smēķēšanu kā tādu... Protams, ir dažādas vienas tas absolūti netraucē. Cits savukārt saka, kā viņš grib atstest, bet viņam tas neizdodas... tad izskaidroju to atmešanas procesu. Nu, protams, ka pamatā ir viņu pašu... vēlme to izdarīt... Bet... es viņiem varu palīdzēt ar medikamentiem, kas var noņemt, kas var mazināt to... atcelšanas sajūtu, kad... viņi nesmēķēs, kas ir nikotīna plāksteri... jo tā pareizā pieeja lietot plāksteri... kas visas dienas garumā uztur to nikotīna līmeni kaut kādā... bāzes līmenī un tad, kad ir tā nelielā vēlme uzsmēķēt, lietot īsas darbības... ātri iedarbojošos nikotīnu, kas ir tajās dražējās un košļenēs. Nu, tad tā kā kombinēt terapiju... Un valsts nesedz neko. (Eksperts Nr. 1)

Īpaši tiek uzsvērtā nepieciešamība pēc šādiem pakalpojumiem iestādēs, kurās cilvēks ir spiests atrasties ilgāku laiku, piemēram, stacionāros.

...diemžēl Latvijā nav šī aizvietojošā terapija, ko mēs varam piedāvāt. Jūs esat smēķētājs, nu, jums tagad 12 dienas jāpavada slimnīcā. Vai arī es saprotu, ka Psihiatrijas un narkoloģijas centrā ja nonāk kāds pīpētājs, nu, viņam netiek piedāvāta kaut kāda aizvietojošā terapija, un tad... vai nu tuvinieki atnes vai nu viņš kaut kur dabū un tad kaut kur pa kaktiem [smēķē]. Nu tas īsti tā kā varbūt nav jauki pret to pacientu. (Eksperts Nr. 2)

Pieeju šīs problēmas risināšanai... viņa ir atrisināta tādā veidā, ka ir tad pusoficiāli smēķētavas, kur notiek nepārtraukts karš starp personālu, pacientiem... Tad jau te ir tik tālu panākts, ka... izveidota speciāla istaba ir tualetē... Kaut kādā veidā viņus regulēt, atvēlot smēķēšanas stundas... Nav nekāda veida palīdzības iespējas, ja viņiem netiek nekas piedāvāts, lai... kaut kādā veidā palīdzētu viņiem cīnīties... nekas, pats vien vienīgs... un tad viņiem radinieki atnes cigaretes... (Eksperts Nr. 8)

No intervijām secināms, ka kopumā stacionāros nikotīnu aizvietojošā terapija nav pieejama. Tomēr viens no intervētajiem speciālistiem atzīst, ka viena konkrēta ārstniecības

iestāde pēc savas iniciatīvas šo pakalpojumu pacientiem tomēr nodrošina, un uzskata, ka tas darbojas efektīvi.

Jā, mums ir nikotīna plāksteri pieejami slimnīcā... izmantojama nikotīna plāksteris, ja ļoti gribās smēķēt... Kāda ir tā iedarbība?... Palīdz. (Eksperts Nr. 1)

Eksperti, kuri ir ārsti, interviju laikā norāda, ka iedzīvotājiem, kuriem ir nikotīna atkarība, ir iespēja vērsties pie speciālistiem, taču šādi gadījumi, kad iedzīvotāji to darītu, ir reti. Pārsvārā iedzīvotāji pie ārsta griežas tad, kad smēķēšanas dēļ ir jau attīstījušās veselības problēmas, vai arī vērsas pie ārsta kādu citu, piemēram, psihiskās veselības sarežģītumu dēļ, kur ārsts, ievācot anamnēzi, noskaidro, ka pacients arī smēķē.

Šādu pacientu, kas nāktu tikai dēļ smēķēšanas atmešanas, tādu es neatceros. Bet ir nākuši jā ar plaušu problēmām un tad arī prasa par smēķēšanas atmešanu... varbūt ir bijuši... kādi, nu, daži pacienti. Uz viens rokas pirkstiem saskaitāmi... kad cilvēks pats apzināti mēģina iet un risināt savu smēķēšanas problēmu... tas nav tāds biežs precedents. Diemžēl. (Eksperts Nr. 2)

...atceros pāris [pacientus], kas paši vērsās, nu, ar to pamata pieprasījumu. Tā kā man ir atkarība, gribu tikt vaļā no atkarības... bet pārsvārā ir tikai tieši pārmērīga lietošana, un tā parasti notiek uz kaut kādu citu problēmu fona - vai nu psihisko traucējumu, vai citas dzīves problēmas kontekstā... absolūti lielākajā daļā... (Eksperts Nr. 3)

Kopumā eksperti uzsver, ka atkarību ārstēšanas joma kā tāda, īpaši bērniem, pusaudžiem un jauniešiem, Latvijā ir vāji attīstīta un būtu stiprināma.

Principā vispār narkoloģiskā ārstēšana... faktiski neeksistē, nu, kā... joma... Kaut kādi bišķiņi pakalpojumi ir jauniešiem ar ļoti jau smagiem traucējumiem. Ir Veselības ministrijas... tā saucamā motivācijas programma, ko realizē slimnīca Ģintermuiža... Arī Labklājības ministrijas finansētā ilgstoša sociālā rehabilitācija, kas jau vairākus gadus nenotiek tāpēc, ka nav pakalpojuma sniedzējs... Vienkārši nav neviena iestāde, kas būtu gatavi to realizēt. Ārstēšana... īpaši mēs runājam par nikotīna atkarību, ja, tad... pamata ārstēšana, tā nav medikamentozā ārstēšana, ja, tā ir psihosociāla rehabilitācija... Vienkārši tas ir intervenču veids, kas netiek finansēts no valsts puses, un tikai no 2018.gada... kaut kas sāk parādīties... vispār mūsu valstī tad ir šī nozare ir ļoti, ļoti jauna. Grūti kaut ko sagaidīt, ja tikai no 18.gada kaut ko bišķiņ valsts sāk finansēt... kad mums būs ļoti efektīva sistēma izveidojusies. (Eksperts Nr. 3)

...tas, kas iztrūkst, ka policija pieķer bērnu smēķējot, pēc Bērnu likuma viņiem sanāk administratīvais sods. Un tas sods ir vai nu brīdinājums, vai naudas sods, un pamatā viņi sūta uz tām administratīvajām komisijām, bet tam bērnam jau neviens nedod to konsultāciju vai to īsto intervenci. Nu, jo, manuprāt, šāda veida bērns būtu jāuzķer uzreiz un ar viņu jāparunā kādam speciālistam, bet tas ir tas, kas arī mums, manuprāt, Latvijā nestrādā. Un mums te ir doma, ka vajadzētu kaut kādu intervenci ieviest, ka tiešām ir kaut kāds speciālists psihologs, nezinu, atkarību profilakses speciālisti, kas ar to bērnu pārrunā un tiešām sniedz... šo te īso intervenci. (Eksperts Nr. 5)

Intervētie profesionāļi min resursu, kas Latvijā ir pieejams, proti, rokasgrāmatu, kuru var izmantot jebkuras specialitātes ārsts, kurš ir uzzinājis, ka pacients smēķē. Tajā ir apkopota informācija par sniedzamajām rekomendācijām smēķēšanas atmešanai. Tāpat eksperti uzsver, ka jebkuram ārstam ir pieejami validēti rīki, ar kuru palīdzību var noskaidrot, vai pacientam ir nikotīna atkarība.

Instrumenti jau ir praktiski pieejami... Tas... tā kā nebūtu, šķiet... sarežģīti... Tika izdota grāmata 2018.gadā, rokasgrāmata ārstiem. Tur var uzzināt tas ģimenes ārsts, kardiologs,

pulmonologs... kādi ir iespējamie soļi, ja ir kontakts ar šo cilvēku. Līdz ar to tātad arī ne gluži narkoloģijā strādājošam ir tāda informācija pieejama. (Eksperts Nr. 2)

Eksperti smēķēšanas atmešanas palīdzības pakalpojumu trūkumu pamato ar ierobežotiem finanšu resursiem valstī, kā arī komplicētām valsts iepirkumu procedūrām pakalpojumu sniedzējiem. Piemēram, eksperti min, ka Latvijā ir bijušas ieviestas smēķēšanas atbalsta grupas, kas darbojušās efektīvi, bet, beidzoties ārējam finansējumam, tās vairs nav turpinātas.

...ieviešanu bremzē, pirmkārt... finansiālie ierobežojumi, jo... reāli tie tiek realizēti par struktūrfondiem... Attiecībā, pieņemsim, uz smēķēšanas atmešanas atbalsta grupām... tika pilotēts, un viņas ļoti veiksmīgi darbojās... novērtēja tos, kas reāli arī ir atmetuši... smēķēšanu. Tur procents bija diezgan diezgan labi, 20%... viņš nebija tik augsts, kā varbūt citās valstīs, bet... nu, tomēr arī 20%... Aptvēra kaut kādus 600 laikiem tos klientus, bet mēģinot otrreiz... pasākumu realizēt... ierobežotu pakalpojumu sniedzēju dēļ... nerealizējās, jo Iepirkumu likums... Acīmredzot tiem pakalpojumu sniedzējiem nav izdevīgi... (Eksperts Nr. 4)

Bet, lai to ieviestu, mēs zinām, ka ir vajadzīgs papildu valsts budžeta finansējums... tas ir tas, kas vienmēr varētu kavēt, jo viena lieta ir tas, ka mums... ir vēlme, interese, un mēs gribam, un cits ir, vai mēs to varam atļauties un vai mūsu valsts... valdība mums tam iedod finansējumu. (Eksperts Nr. 5)

Attiecībā uz ceturto PVO stratēģisko virzienu - **brīdināt par tabakas lietošanas kaitīgumu**, tostarp caur tabakas iepakojumu un mediju kampaņām (*W - Warn about the dangers of tobacco*) – eksperti intervijās atzīst, ka vismaz tā virziena daļa, kas attiecas uz tabakas izstrādājumu un arī elektronisko smēķēšanas ierīču iepakojumu, Latvijā ir ieviesta pilnvērtīgi, pat pārsniedzot starptautiskās direktīvas prasības.

...sabiedrības informēšana un brīdināšana, tai skaitā ar iepakojumiem. Nu, to mēs esam ieviesuši atbilstoši Eiropas Savienības normatīvajiem aktiem. (Eksperts Nr. 6)

...ja mēs runājam par brīdinājumiem, Latvijā ir brīdinājumi par ietekmi uz veselību, tai skaitā arī attēli. Mums ir tātad šie attēli uz visiem tabakas izstrādājumiem. Mums ir arī brīdinājuma teksti uz elektroniskajām cigaretēm, uz visiem principā produktiem ir brīdinājumi, gan tas, kas ir direktīvā, gan tas, kas ir mūsu pašu. Mums pat ir vairāk, jo mēs... piemēram... brīdinājums ir jau ne tikai uz vienīgi... nikotīnu saturošajām cigaretēm, bet mums ir arī uz nikotīnu nestarojošajām. Mums vēl ir tāda kārtība, kas nav tabakas direktīvā, ka ir jāpievieno informatīvu lapīņu, kur ir tā informācija par lietošanas kaitīgumu... teiksim, kuras grupas nevar lietot, tas mums ir arī pielikts klāt, kas nav... citām valstīm ieviests... mēs arī esam diezgan labi. (Eksperts Nr. 5)

Tāpat eksperti uzsver, ka labi darbojas arī šo pasākumu kontrole no valsts puses.

Un ir kontrole arī... ļoti laba tā ievērošana un kontrole arī no inspekcijas puses, cik es zinu. (Eksperts Nr. 5)

Savukārt attiecībā uz iedzīvotāju informēšanu, izglītošanu un motivēšanu attiecībā uz smēķēšanas profilaksi, izmantojot mediju starpniecību, intervētie eksperti ir skeptiski. Proti, Latvijā informatīvās (tai skaitā mediju) aktivitātes šajā jomā notiek, bet tās notiek fragmentāri, tām nav sistēmiskas un specifiskas (konkrētām mērķa grupām pielāgotas) pieejas. Līdz ar to tiek apšaubīta arī šo informatīvo pasākumu efektivitāte.

...tas, ko mēs tagad izdarījām, par tām daudzdzīvokļu mājām, mēs uztaisījām... infografiku, mēs izsūtījām visām... pašvaldībām, kādi ir tie ierobežojumi... un vēlreiz akcentējot, kad, nu, respektē savus kaimiņus... (Eksperts Nr. 5)

Nu, cik... es atceros... tādas īstas kampaņas attiecībā uz smēķēšanu nebija... bija tāda kopīga pa kampaņa, kas ir "saki atkarībām nē", kas nav mērķēta uz konkrētām vecuma grupām, uz konkrētām vielām, un... reāli nerasniedza auditoriju. Kas vēl... nu tādas sīkas kampaņas... sīki pasākumi... ar sociālo tīklu palīdzību izplatīt informāciju vai Instagram, Facebook, Twitter... un citi sociālie tīkli tie ir bijuši, bet cik lielu auditoriju viņi ar šādu... informācijas pasniegšanu tiek sasniegts? (Eksperts Nr. 4)

...mēs jau zinām... primārajā profilaksē... ir lietas, kas strādā - akcīzes celšanas strādā un... ir... virkne pasākumu, kas... strādā... tad šīs te sabiedrības izglītošanas kampaņas... ir notikušas faktiski ar ļoti zemu efektivitāti... Bišķiņ bija kaut kāda sabiedrības izglītošana, bet absolūti, manuprāt, neefektīva. (Eksperts Nr. 3)

Man tas nav jāatkārto, ka kampaņa jau nav tas efektīvākais veids, kā palīdzēt cilvēkiem, kuriem ir atkarība. (Eksperts Nr. 5)

...par kampaņām? Nu, viņas periodiski tiek īstenotas. Bet... tur ir jautājums... tajā kopējā situācijas izmainīšanā viņām ir sava loma, bet, ņemot vērā, ka ar kampaņām nevar mainīt cilvēku paradumus... tik vienkārši nestrādā viss pārējais, tad... es nevaru īpaši pozitīvu pateikt. (Eksperts Nr. 6)

Vēl par vājo vietu iedzīvotāju izglītošanā par tabakas kaitīgumu Latvijā tiek uzskatīta vispārīgās izglītības sistēma, proti, darbs ar skolēniem. Eksperti atzīst, ka ilgstoši skolās smēķēšanas profilaksei tika izmantota biedēšanas taktika un aktivitātes bija vienreizējas, t.i. nepietiekamā apjomā. Taču pēdējos gados šai situācijai ir tendence mainīties. Tomēr tiek uzsvērtas arī ievērojamās grūtības ar jebkāda profilaktiska un veselību veicinoša satura apgūšanu skolās, jo šādiem jautājumiem nav laika un vietas skolu programmās. Kopumā veselības izglītība skolās kā tāda tiek uzskatīta par vāju.

...ir labi, ka pēdējos gados mēs vairāk sākam iet prom no tās baidīšanas ar smēķētāju ķermeni uz to, ka mēs stāstām bērniem, vienkārši nu to, kas ir atkarību profilaksē svarīgs - par to, ka tiešām ir vajadzīgs viņiem šo kritisko domāšanu... izvēles... un ka tas nav viens pasākums, viena nodarbība. Visi mēs tagad pastāstām, kas ir e cigaretes un viss, bet tas tiešām ir komplekss pasākums... Bet tur ir problēmas arī, lai tādas programmas ieviestu. Mēs esam... konstatējuši, ka Latvijas izglītības sistēma nav gatava paņemt 12 nodarbības pa 40 minūtēm, jo vienkārši nav, kur mācību saturā to ielikt, jo mācību saturs un mācību gads ir tik garš, cik viņš ir, un tad ir jādomā citi risinājumi... ko mēs varam darīt, lai tad tas skolotājs saprastu, ka viņam par šo tēmu ir jārunā... regulāri un lai viņš mācētu par to runāt. (Eksperts Nr. 5)

Atkarību profilakse... programmu, kas ir, nu, tā kā skolā atbalstīt tieši... atkarību profilaksi... kaut kādas bišķiņ aktivitātes ir bijušas, bet pateikt, ka būtu kaut kāda vienota, nezinu, pieeja, vai efektīva politika. (Eksperts Nr. 3)

Viņi jau nezina to cilvēku... anatomiju... Manuprāt, arī koncepts par to, kad dzīvei ir sākums un dzīvei ir beigas, kad... viens nodzīvo kvalitatīvu dzīvi, viens dzīvo tur slimībām, grūtu, nekvalitatīvu dzīvi, viens nodzīvo ilgāk... viņiem nav šie dzīves koncepti. Manuprāt, tur skolā neizveido šobrīd. (Eksperts Nr. 5)

Par vienu no smēķēšanas profilakses nozares trūkumiem intervētie eksperti uzskata aktīva nevalstiskā sektora neesamību. Latvijā un arī citur pasaulē nereti tieši kopienu iniciatīvas ir efektīvas gan dažāda vecuma iedzīvotāju veselībpratības paaugstināšanā, gan normatīvo aktu pieņemšanas veicināšanā, gan ierobežojumu uzraudzīšanā. Tātad Latvijā būtu jādomā par nevalstiskā sektora kapacitātes celšanu smēķēšanas profilakses un ierobežošanas jomā, piemēram, piesaistot finanšu resursus no iekasētā akcīzes nodokļa.

...liela problēma, ka mums nav nevalstiskā sektora. Mums nav nekad stimulēts šis nevalstiskais sektors reāli, kas palīdzētu... valsts institūcijām, kas par to ir atbildīgas, cīnīties... Pieņemsim kaut kādu Poliju, kur ir ļoti daudz... aktivitātes atkarībās tiek stimulētas, un realizē nevalstiskais sektors. Kāpēc mums arī... problēmas ir struktūrfondu realizācijā... mums jau nav, kas strādā ar tiem lietotājiem, jo reāli nav nevalstiskā sektora... kaut vai no tā akcīzes nodokļa būtu mērķēti. Nauda stimulēta... tieši uz nevalstisko sektoru... Advokācija, kas var... arī stāties pretī. (Eksperts Nr. 4)

Par piekto PVO stratēģisko tabakas kontroles virzienu - **aizliegt tabakas reklamēšanu un sponsorēšanas iespējas** (*E - Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship*) – intervētie eksperti atzīst, ka kopumā valstī reklāma ir pilnībā aizliegta.

...Latvijā, jāsaka, kad ir tā situācija tāda, ka faktiski mums tabakas izstrādājumu reklāma, un arī elektronisko cigarešu reklāmu kā tāda ir faktiski gandrīz... pilnībā aizliegta. (Eksperts Nr. 6)

...ja mēs runājam par reklāmu sponsorēšanu, tad... Tabakas likumā ir aizliegta, un uz tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem tā tiešām strādā un neviens arī to neatļaujas. (Eksperts Nr. 5)

Tomēr eksperti arī atzīst, ka ikdienā sastopas ar izaicinājumiem reklāmas jomā. Piemēram, kā viens no izaicinājumiem tiek minēti sociālie tīkli, kuros nereti var darboties t.s. slēptā reklāma un kuras ir grūti kontrolēt. Tāpat par grūti regulējumu tiek uzskatīts digitālais mārketingis.

Bet, protams, jauns izaicinājums ir digitālais mārketingis. Reklāma online kas, kas ir tāda joma, ko ļoti grūti ir ierobežot un regulēt, ņemot vērā, kad tas digitālās jomas saturs tiek radīts bieži vien citās valstīs, kas nozīmē, ka Latvijas iedzīvotājiem, apmeklējot vai patērējot citu valstu informāciju... tā reklāma ir bieži vien atļauta... Nu es domāju, tas... lielākais izaicinājums ir uz to digitālo vidi, internetu un... sociāliem tīkliem un... netiešo reklāmu. (Eksperts Nr. 6)

...problemātiskāk ir tieši sociālie tīkli un tiešsaiste, un tieši jaunie produkti... Te ir tas stāsts, ka šeit tā reklāma vairs nav tik tradicionāla, vienkārša tēma... tās reklāmas metodikas paliek arvien interesantāks, tai skaitā arī Instagramā. Ļoti daudz viņiem ir kaut kādi cilvēki... kuriem ir sekotāji, un tad viņi liek kaut kādas... cigaretes... Tur mums vēl bišķiņ ir, kā saka, jāpiestrādā. (Eksperts Nr. 5)

Par vēl vienu slēptās reklāmas veidu tiek uzskatīta labdarība, finanšu līdzekļu ziedošana sociālā labuma mērķiem. Intervēto ekspertu vidū par šo jautājumu nav vienota viedokļa. Ir eksperti, kuri šādu uzņēmumu rīcību uzskata par viennozīmīgu slēpto reklāmu uzņēmuma reputācijas vairošanai un attiecīgi peļņas gūšanai. Savukārt ir eksperti, kuri tomēr šādas uzņēmumu iniciatīvas vērtē pozitīvi.

Otra tēma... cilvēku tirdzniecība... šīs te organizācijas, kas sniedz palīdzību... kur viņi var dabūt naudiņu... viens no viņu pastāvīgajiem sponsoriem ir Philip Morris... šeit man tāda dualitāte tādā ziņā, ka... tu esi liels uzņēmums un... ar... veselībai kaitīgu produktu ražošanu, bet, ja tu kaut kādā mērā... tomēr sociālo atbildību, tad... pat ja tas nāk no tabakas industrijas, laikam par to priecājos. Bet savā veidā tas arī ir tāds tā kā... laba tēla veidošana... sava veida reklāma. Diemžēl. (Eksperts Nr. 7)

Tāpat eksperti atzīst, ka reklāmas ierobežojumi tiek apieti elektronisko smēķēšanas ierīču gadījumā. Teorētiski, kā minēts augstāk, likums paredz, ka uz šīm ierīcēm attiecas tie paši nosacījumi kā konvencionālajiem tabakas izstrādājumiem, taču šo normatīvie akti acīmredzot

attiecībā uz elektroniskajām ierīcēm pieļauj interpretāciju, līdz ar to šīs ierīces tiek visnotaļ atklāti reklamētas, piemēram, lielveikalos.

Nu Latvijā pēdējos gados, teiksim, visvairāk mēs redzam arī monitorējot datus no Patērētāju tiesību aizsardzības centra... saskaras tieši ar elektronisko cigarešu reklāmas pārkāpumiem... jo tur tas... regulējums... bieži vien tiek dažādi interpretētas no dažādām institūcijām... līdz ar to tur droši vien būtu vieta pārdomām, vai nebūtu par jāprecizē arī kaut kādas likumdošanas terminoloģijas, lai būtu tas tā interpretācija tiešām vienāda izprotama visām iesaistītām pusēm... Bieži vien, ejot garām šīm elektronisko smēķēšanas ierīču tirdzniecības vietām, viņas ir redzamas. Izvietotas uz plauktiem. Lai gan likums faktiski pasaka, kad viņām nevajadzētu būt... Būtu jānovērš, lai tiešām arī pat ja veikals ir tā kā atsevišķs izvietots, vai viņš ietilpst kādā lielveikalā, kad viņam ejot garām, arī nevar redzēt... šīs elektroniskās smēķēšanas ierīces... fakts kā tāds, kad šis ir viens no tiem jautājumiem, kur tiešām viedokļi atšķiras par to, kā likums būtu jāinterpretē no Veselības ministrijas un uzraugošās iestādes... (Eksperts Nr. 6)

Nu... ar šīm nikotīna ierīcēm tā gluži nav... tās ir gan apskatāmas, gan skaisti noformēti veikali, sarkanais paklājs un tā tālāk. Nu šis un arī visas šīs garšas, visas šīs iespējas... (Eksperts Nr. 2)

Un faktiski... ienākot tai karsējamai tabakai... kuras visās ierīces ļoti stilīgas. Ļoti dizainiski skaistas... kas ir lētas, ar dažādām garšām... un pievilina... bērnus, pusaudžus. Tas normalizēja to situāciju. (Eksperts Nr. 4)

Šobrīd nav aizliegta... reklāma, sponsorēšana uz nikotīna spilventiņiem, jo viņi nav tabakas likumā, tāpēc šis ir viens caurums, kas... ir jāaizlāpa... nav arī attiecināmi reklāmas ierobežojumi uz karsējam ierīcēm; ir attiecināms karsējamo tabaku, jo tāpēc, ka tas ir tabakas izstrādājums, bet uz ierīci nav. (Eksperts Nr. 5)

Eksperti atzīst, ka viens no iemesliem, kādēļ ir iespējamas dažādas likuma interpretācijas, ir normatīvo aktu tekstu sarežģītība.

...mums vispār visi likumi ir... diezgan sarežģīti... nu nav vienkārši viņu uzrakstīt... tur parādās jauni vārdi tādi, kas nu īsti nav latviski. Arī tādi... no daudziem vārdiem sastāvoši. Nu tas viss tāds sapīņķerējas mums... līdz ar to tā kā tāda brīva telpa interpretācijai... (Eksperts Nr. 4)

Tāpat eksperti uzsver, ka likumdošanas process ir ilgāks nekā jaunu smēķēšanas ierīču vai citu nikotīnu saturošu produktu radīšanas process. Līdz ar to normatīvie akti laika ziņā nespēj panākt jauno produktu ieviešanas tempu.

...tie caurumi... ir tādā ziņā gan Eiropas līmenī, gan arī Latvijas līmenī, ka industrija ir ātrāka par mūsu likumdošanas spēju... tas ir vismaz 2 gadi, a pa to laiku, kamēr tu aizliedz vienu, viņi ir izdomājuši kaut ko citu... Lai tu to izsistu... tas ir nežēlīgi tāds darbs... Par šo likumprojektu... tik daudz vēstules un viedokļi es neesmu redzējusi par nevienu likumu... industrija - viņi vēlas runāt... viņi ir ļoti aktīvi... diskusijas bija ļoti garas... Vienas komisijas sēdē mēs varam izskatīt vienu priekšlikumu... un uz likumprojektu iesniegtie priekšlikumi nebija 2, 3 tie bija 80... tad mainījās Saeima... Pēc Saeimas kārtības ruļļa viņš ir atkal jāpieņem... pirmajā lasījumā... vienkārši mūsu likumdošanas tāda kārtība... Nu, tas ir garš darbs... (Eksperts Nr. 5)

Eksperti uzsver, ka augstāk minēto normatīvo aktu izpildi uzrauga Patērētāju tiesību aizsardzības centrs, kuram trūkst kapacitātes. Līdz ar to ne vienmēr minēto aktu izpilde tiek labi kontrolēta.

...jāņem vērā, ka tas, kurš ir Latvijā atbildīgs par reklāmas pārkāpumu... uzraudzīšanu šajā jomā, viņam arī ļoti ierobežota kapacitāte. (Eksperts Nr. 6)

...es esmu dzirdējis... vai spēj kaut kādus reklāmas pārkāpumus... kontrolēt... mums ir kontrolējošā institūcija. Man liekas Patērētāju tiesību aizsardzības centrs. Vai viņš ir spējīgs, es stipri šaubos. (Eksperts Nr. 3)

Viena intervence attiecībā uz smēķēšanas ierīču un tabakas izstrādājumu iepakojumu, kas Latvijā nav ieviesta, bet kuru būtu vēlams ieviest (reklāmas ierobežošanas, produkta pievilcības mazināšanas jomā), ir tā saucamais standarta iepakojums.

Mēs zinām... ko rekomendē arī PVO, kas ir pierādījies kā efektīvs... ir standartizētais iepakojums... arī varētu domāt... to ieviest uz jaunajiem izstrādājumiem, kas šobrīd pasaulē vispār netiek piekopts. (Eksperts Nr. 6)

Bet, protams, šeit ir šis jautājums, vai tas kaut ko dod, un cik es saprotu, kad visefektīvākais laikam bija iepakojumi, kur nav ne zīmola, nekas, ka ir vienkārši balta paciņa ar uzrakstu... Es domāju, ka šajos vizuālajos materiālos ļoti [vajag] ieguldīties un turpināt. (Eksperts Nr. 7)

Attiecībā uz sesto PVO tabakas politikas stratēģisko virzienu - **palielināt nodokļus tabakas izstrādājumiem** (*R - Raise taxes on tobacco*) – ekspertu vērtējums par situāciju Latvijā ir skeptisks. Proti, eksperti uzsver, ka nodokļa celšanas straujuma un apjomam vajadzētu būt lielākam. Tāpat eksperti uzsver, ka palielinājumam būtu jābūt konsekventam attiecībā uz visiem izstrādājumiem, lai iedzīvotāji nebūtu motivēti pāriet uz lētāku izstrādājumu.

...attiecībā uz... nodokļu politiku... nu, tur mums, kā saka, ir vēl vieta izaugsmei. Mums tā kā ir konstanta politika, bet to tā kā īsteno Finanšu ministrija un diemžēl jāsaka Latvijā ekonomiskās intereses... prioritārākas par veselības interesēm... Jautājums ir par to, vai šī politika nodokļos ir gana efektīva un vai viņa ir... samērīga... tas, ko mēs redzam pēc Valsts ieņēmumu dienesta datiem, ir, ka ļoti būtiski atšķiras. Tā likme, kas, ja mēs rēķinām to uz 1 g tabakas... ir cigaretēm, karsējamai tabakai... smēķējamai tabakai. Nu, faktiski visos jaunos pieejamos tabakas izstrādājumos... tur tā... atšķirība ir ļoti liela. Un tad ir jautājums... Kāpēc karsējamā tabaka 1 g tabakas maksā ievērojami vairāk nekā tas maksā, piemēram, cigaretēs? Un tad ir jautājums tiešām, vai nebūtu... jāharmonizē šī nodokļu politika... lai viņa būtu efektīva, jo tas, ko kas ir novērojams vēsturiski, kad, ja kādam produktam ir... salīdzinoši mazāks nodokļu slogs, tad bieži vien arī ir tas pieprasījums... Cilvēki... meklē vienmēr to lētāko produktu. Tā kā nodokļu politikai arī būtu jābūt, jāskatās tā, lai tajā pieejamība tabakas izstrādājumiem tiktu ierobežota visās kategorijās un... lai nebūtu tāda situācija, kad kāds produkts ir ievērojami dārgāks nekā cits, jo mēs nevaram tos produktus šobrīd pakārtot, teiksim... pēc kaut kāda riska potenciāla. (Eksperts Nr. 6)

...Latvijā... cenas un akcīzes tabakas izstrādājumiem tiek celtas katru gadu. Protams, mēs gribam lielāku pieaugumu un arī šogad būs palielinājums... visiem produktiem vismaz par 10%, kā to iesaka Pasaules Veselības organizācija, lai būtu ietekme uz patēriņu. Tas, kas parādījās, kad strauji tika celta akcīze karsējamai tabakai... tad šis te produktu patēriņš arī samazinājās, bet attiecīgi cilvēki pārgāja uz citiem produktiem. Un tas ir tas ko PVO iesaka... ka... ir jābūt ļoti, teiksim, samērīgi. Lai nav tā, ka... ar šo akcīzes, cenu politiku mēs veicinām, ka cilvēki pāriet, tai ir jābūt tādai tiešām, lai veicinātu... ka viņi... atmet šo te lietošanu... Latvijā tā cigarešu akcīze ir, mūsaprāt, par zemu. (Eksperts Nr. 5)

Tomēr kā pozitīvu sasniegumu eksperti min faktu, ka Latvijā akcīzes nodoklis ir teju visiem ar smēķēšanu saistītiem izstrādājumiem, kā tas nav citās valstīs.

Latvijai atšķirībā no citām valstīm ir arī akcīze nikotīna spilventiņiem... Mums ir akcīze karsējamai tabakai... cigarešu šķidrumiem... un sagatavošanas sastāvdaļām... (Eksperts Nr. 5)

Šobrīd mēs tādā ziņā esam kaut kādā mērā pirmrindnieki, ka mums pat tur tabakas lapas apliktas un nikotīna spilventiņi, un šķidrumi elektronisko cigarešu... tā ir tāda kā viena no rekomendācijām, kas arī starptautiskā mērogā tiek izteikta, kad ir jāievieš šī nodokļu politika arī šiem alternatīvajiem izstrādājumiem tas mums tā kā ir. (Eksperts Nr. 6)

Eksperti uzsver, ka ES valstīs ir vienošanās par zemāko cenu cigaretēm, taču pārējiem produktiem, piemēram, elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm, šādas zemākās cenas nav. Eksperti uzskata, ka vajadzētu šādu vienošanos panākt un paredz tās drīzu piepildīšanos.

...ja runa ir par tieši tabakas izstrādājumiem un par cigaretēm, tad Latvijai ir saistoša arī Eiropas Savienības likumdošana, un tā regulē... minimālo cenu, kas ir nosakāma valstīs... Attiecībā uz cigarešu tirdzniecību – sen... respektīvi... tām likmēm. Teiksim tā, cik drīkst maksāt lētākās pieejamās tirdzniecībā cigaretes. Uz pārējiem produktiem šādas harmonizētas politikas Eiropas līmenī nav, kas līdz ar to rada situāciju, kur... katras valsts likumdevējs var pats izlemt, kādu politiku viņš iet. Iespējams, laika gaitā tas mainīsies... (Eksperts Nr. 6)

Attiecībā uz šķēršļiem, kuri kavē nodokļa celšanas straujumu un apjomu, eksperti min tabakas izstrādājumu un smēķēšanas ierīču ražotāju lobiju.

Skaidrs, ka ir... ļoti stiprs lobijs, kas neļāva tās preventīvas aktivitātes, kas ir pierādīti efektīvas, Latvijā realizēt... samazinājums [lietošanas rādītājos] nav saistīts ar to, ka bija kaut kāda veiksmīga politika no valsts puses. (Eksperts Nr. 3)

...noteikti ir ļoti izteikta pretestība no tabakas un bezdūmu tabakas... un visiem šiem elektronisko smēķējamo produktu ražotājiem, kas... ir savstarpēji saistīti... acīmredzot lobijs, gan likumdevēju vidū, bet arī lobijs un iespēja nopirkt presi un iespēju nopirkt... advokātus, kas viņus aizstāv... Nu, tas aiziet līdz... absurdam. Viņi diskreditē zinātniekus, diskreditē zinātnes atzinumus... (Eksperts Nr. 4)

Kā otrs šķērslis tiek minētas citu valsts iestāžu bažas, ka akcīzes nodokļa celšana veicinās nelegālā tirgus attīstību (attiecīgi tādējādi veicinot nekvalitatīvu vai pat bīstamu izstrādājumu lietošanu iedzīvotāju vidū) un samazinās ieņēmumus valsts budžetā.

...ir pretī arī Valsts ieņēmumu dienests, Finanšu ministrija, kuri... baidās... neieņemt stabilus ieņēmumus no akcīzes nodokļa, baidās no nelegālā tirgus. Tiek baidīti... tādi mīti arī, ka tur tais elektroniskās cigaretēs... ko iepirks... kaut kur internetā, ka tur būs dažādas narkotikas iekšā. (Eksperts Nr. 4)

Un trešais speciālistu minētais šķērslis ir likumdevēju politiskās gribas trūkums.

Tāpēc, bet nu jā, būtu gribējies ātrāk, bet nu acīmredzot nav bijusi tā griba. (Eksperts Nr. 5)

4.3. Smēķēšanas ierobežošanas pasākumu efektivitāte

Tālākajā intervijas gaitā ekspertiem tika lūgts novērtēt, cik augstāk minētās intervences, kuras Latvijā ir ieviestas, ir efektīvas. Kopumā eksperti atzīst, ka efektivitāti izmērīt ir sarežģīti.

Viņas jau ir izvērtētas, viņas tiek rekomendētas tāpēc, ka viņas ir izvērtētas, ka viņas ir efektīvas starptautiskā līmenī. Ja mēs skatāmies par viņu ietekmi Latvijā, nu, tas nav tik vienkārši - pateikt par to, cik... konkrētā intervence ir bijusi efektīva vai mazefektīva. Jo,

protams, viņām visām jāstrādā ir kopā, lai panāktu maksimālo efektu, nevis atsevišķi vienu intervenci. (Eksperts Nr. 6)

Daļa intervēto ekspertu atzīst, ka valsts politika smēķēšanas ierobežošanas jomā kopumā nav vērtējama kā efektīva.

Tas ir saistīts ar to, ka mainās kultūra, mainās kaut kādi makro sociālie procesi, ja... kaut kas notiek globāli. Tātad tas nav mūsu politikas panākums. (Eksperts Nr. 3)

Par mazefektīvu intervenci, kā jau minēts augstāk, aprakstot ieviestās aktivitātes atbilstoši MPOWER stratēģiskajiem virzieniem, tiek uzskatītas kampaņas medijos. Taču vienlaicīgi tiek uzsvērts, ka kampaņu efektivitāte netiek Latvijā adekvāti izvērtēta. Tāpat par mazefektīvu tiek uzskatīta informācijas ievietošana internetā saistībā ar to, ka tās meklēšanai un izmantošanai ir vispirms nepieciešams impulss no speciālistu vai līdzcilvēku puses. Par neefektīvu tiek uzskatīta arī bērnu un jauniešu izglītošana izglītības sistēmas ietvaros tādēļ, ka tā netiek īstenota pilnvērtīgi.

Par efektīvu intervenci eksperti, kā minēts augstāk, uzskata vides ierobežojumus smēķēšanai. Par efektīvām intervencēm tiek uzskatītas arī smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas un nikotīnu aizvietojošā terapija, bet, kā jau aprakstīts augstāk, šie pakalpojumi šobrīd nav valsts apmaksāti, līdz ar to pieejamība šiem pakalpojumiem ir ierobežota. Tomēr viens no intervētajiem speciālistiem uzskata, ka smēķēšanas atmešanai ieguvums ir atkarīgs no pacienta vecuma.

Nu, kad tas ir noteikti jaunam cilvēkam ne vecākam cilvēkam... es zinu cilvēkus pēc 70, 80 gadu vecuma, tur varbūt vispār nav to mērķtiecīgi vairs darīt. Tam nav nekāda ieguvuma. Nu tam var būt ieguvums. Piemēram, HOPS gadījumā, ja, bet... ar jaunākiem gan ļoti stingri runāju par to... (Eksperts Nr. 1)

4.4. Elektroniskās smēķēšanas ierīces kā kaitējuma mazināšanas intervence

Tālākajā intervijas gaitā speciālistiem tika uzdoti specifiski **jautājumi par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm** - kādi ir galvenie sasniegumi un izaicinājumi attiecībā uz elektronisko cigarešu lietošanas profilaksi Latvijā, kuri no MPOWER pamatprincipiem varētu tikt ieviesti arī attiecībā uz elektroniskajām cigaretēm un kāds ir ekspertu vērtējums par ierīču lomu smēķēšanas kaitējuma mazināšanā. Eksperti vienbalsīgi atzīst, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces vismaz pagaidām nevar tikt uzskatītas par kaitējuma mazināšanas stratēģiju, pamatojot to ar zinātnisku pierādījumu trūkumu par šo ierīču lietošanas ilgtermiņa ietekmi uz cilvēku veselību, par šādas kaitējuma mazināšanas politikas efektivitāti (ja tādi pētījumi ir, tie parasti nav neatkarīgu zinātnieku, bet industrijas veikti, līdz ar to ir apšaubāms to patiesums), kā arī ar faktu, ka šīs ierīces rada jaunus sabiedrības veselības riskus, proti, smēķēšanas izplatības pieaugumu jauniešu populācijā. Vienlaikus profesionāļi atzīst, ka kaitējuma mazināšanas potenciāls elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm ir, bet tas būtu attiecināms tikai uz ļoti specifisku populācijas daļu. Tāpat eksperti uzsver, ka valstīs, kur elektroniskās smēķēšanas ierīces ir atzītas par kaitējuma mazināšanas metodi, epidemioloģiskā un veselības aprūpes pieejamības situācija krasī atšķiras no situācijas Latvijā, līdz ar to nevar tikt vilktas paralēles tiešā veidā attiecībā uz ierīču atzīšanu arī mūsu valstī, pamatojot to ar piemēriem citās valstīs.

Nu, šis ir ļoti tāds diezgan sensitīvs jautājums, jo šie viedokļi pat pašu zinātnieku vidū ir atšķirīgi. Mēs arī redzam, kad tāda valsts kā Lielbritānija ir elektroniskās cigaretes pieņēmusi kā kaitējuma... mazināšanas līdzekli un tajā pašā laikā citās valstīs tā gluži nav, un... ir valstis, kur vispār elektroniskās cigaretes ir aizliegtas tirgot... Bet, ja mēs runājam par kaitējuma mazināšanu, tas nav svešs koncepts, bet tas nosacījums vienmēr ir tāds, ka tas līdzeklis nevar

radīt jaunus riskus. Tā kā ar elektroniskajām cigaretēm mēs diemžēl to nevaram apgalvot, jo mēs redzam, kad viņi rada jaunus riskus, un tie jaunie riski ir visbiežāk tieši saistīti ar... to, ka elektroniskās cigaretes veicinās smēķēšanas izplatību tieši jauniešu vidū. Un tur tie pētījumi ir diezgan pārlicinoši, kad pat jaunieši, kuriem nav bijis līdz tam... risks uzsākt smēķēšanu, pateicoties elektroniskajām cigaretēm, uzsāk smēķēšanu. Līdz ar to no tāda viedokļa nevarētu piekrist, ka... tas būtu kaitējuma mazināšanas līdzeklis... Vienlaicīgi, protams, šāds potenciāls šīm ierīcēm ir. Jo, ja mēs runājam par ļoti šauru sabiedrības daļu, kur tie potenciālie ieguvumi varētu būt lielāki nekā kaitējums. Bet tas neattiecas uz lielāko populācijas daļu, kur primāri tomēr būtu jāizmanto pierādīti efektīvi līdzekļi, teiksim, smēķēšanas atmešanai, nevis elektroniskās smēķēšanas ierīces... Ņemot vērā, ka elektroniskajām cigaretēm... trūkst tādu ilgtermiņa pētījumu par to ietekmi, tad arī manā uztverē kaut kur tāda politika, kas vērsta, lai veicinātu šo ierīču izmantošanu... nav īsti šobrīd vēl pamatojama. Un šeit arī ir jāsaprot, kad, teiksim, tāda valsts kā Lielbritānija... ir ļoti atšķirīgā situācijā nekā pārējās Eiropas valstīs, tai skaitā arī Latvijā. Lielbritānijā gadiem ilgi ir bijusi viena no primārajām valstīm, kur tabakas kontroles politika un šīs politikas efektivitāte bija sasniegusi vislabākos rezultātus. Tas nozīmē, ka... tabakas izstrādājumu smēķēšanas izplatība Lielbritānijā... ir viena no zemākajām vispār Eiropas līmenī. Ko viņi ir panākuši nevis ar elektronisko cigarešu izmantošanu smēķēšanas atmešanā, bet ko viņi ir panākuši ar ilggadēju darbu ar visiem PVO rīkiem un intervencu ieviešanu... tas ir standartizētais iepakojums, ļoti efektīva nodokļu politika, ārstniecības pakalpojumu pieejamība plašā mērogā un citi... Tajā brīdī faktiski, kad valstī ir tik zema tradicionālo tabakas izstrādājumu smēķēšana... tad, iespējams, var apsvērt domu ka elektroniskās cigaretes var tikt izmantotas smēķēšanas atmešanā. Ļoti specifiskai sabiedrības grupai, kas faktiski ir tikai tie iedzīvotāji, kas ilgstoši nav spējuši atmet smēķēšanu... tad viņiem var tikt rekomendētas šīs ierīces. Tā kā kaitējuma mazināšanai. Bet Latvija no šādas situācijas ir vēl ļoti tālu... Un pat šeit ir jāsaprot, ka pēdējās tendences liecina, ka arī šāda politika... uzskatāmi rada jaunus riskus, jo arī tāpat Lielbritānijā gada laikā elektronisko cigarešu smēķēšanas pamēģinātāju īpatsvars jauniešu vidū ir dubultojies. Līdz ar to arī šobrīd Lielbritānijā domā... ko darīt, lai šo elektronisko cigarešu lietošanu popularitāti mazinātu jauniešu vidū. Tā kā šāda kaitējuma mazināšanas politika nav viennozīmīgi pierādīta kā efektīva. Tāpēc arī nevarētu uzskatīt, ka šobrīd par tādas ieviešanu varētu tikt tā lemts. (Eksperts Nr. 6)

...noteikti šis produkts tad paliek tik nepievilcīgs, lai viņš ir tikai tam paredzēts, ko cilvēki formulē... Es nevaru bez tā, jo es esmu smēķējis un smēķēju visu mūžu. Tā okei, jā... bet ne jau ar kafijas garšu, nevis ar ananāsu garšu vai kaut ko tamlīdzīgu... kaut kādā ziņā pieejamība lokalizēta... būs tie apzinātie tie cilvēki, kuri tad par viņu klientu paliks... to paliekošo atkarīgo apjoms... (Eksperts Nr. 2)

Es kritiski; es nevelku tādas, nu, paralēles, kādas ir ar kaitējuma mazināšanas programmu, kas ir... pierādījušas savu... vismaz attiecībā uz noziedzību jeb sekām... efektivitāti narkotiku jomā. Es ļoti kritiski skatos, jo tāpēc, ka... nav jau pierādīts. Tomēr tur ir ķīmiskas vielas iekšā... toksiskas. Un tas pierādīsies laika periodā... kad viņas varbūt nemaz nav mazāk kaitīgas attiecībā uz... cilvēka organismu. Un es ļoti kritisks skatos, jo tāpēc, ka ir ļoti daudz tādu līdzekļu... sevišķi ja kombinēti lieto, kur cilvēks var atmet. Tā ir medikamentozā terapija, arī tie paši nikotīna plāksteri kombinācijā ar... grupu terapiju, ar... psihoterapiju. Tātad... ir daudz pierādīti... farmakoloģiski akceptēti līdzekļi, kurus... varētu lietot... lai... palīdzētu atmet smēķēšanu, un... šīs elektroniskās cigaretes man nešķiet tas pareizākais līdzeklis. (Eksperts Nr. 4)

...kā mēs kaut ko varam ieteikt, ja mēs nezinām, kādas ir viņu ilgtermiņa ietekmes... es negribu uz to parakstīties. Nu, man tas nešķiet pareizi... Ja nu atklāsies, ka viņi ir vēl kaitīgāki,...

Ja mēs nezinām simtprocentīgi par šī produkta ilgtermiņa to, tad labāk mēs pielietojam tos aktus, to sabiedrības aizsardzību... Tātad Pasaules Veselības organizācija... skaidri gaiši pasaka, ka populācijas līmenī nav pierādīts, ka e cigarete būtu... tas veids, kā mēs tur tagad atmetīsim smēķēšanu... Ja mēs domātu uz nākotni, un ja tiešām Eiropas Savienības līmenī... pateiktu, vai PVO pēkšņi pateiktu, jā, šitais ir baigi labais... tad jau mēs mainītu to savu nostāju... Pagaidām, kamēr nebūs tādi pētījumi, pierādījumi, mēs neatbalstām šādu veidu... Pagaidām mūsu gadījumā ir tā, ka visi produkti, principā jebkas... ko tu smēķē... ko tu principā inhalē plaušās... ir kaitīgs... jebkādā formātā, jo, nu... tā tas vienkārši ir... Piemēram, par nikotīna spilventiņiem nav... ilgtermiņa ietekmes pētījumu. Jā, ir kaut kādi pētījumi par to, kā ietekmē šī te forma... uzsūkšanos, bet nav tādu salīdzinošu pētījumu, bet industrija - viņiem ir nauda, viņi taisa savus tā saucamos kaut kādus pētījumus, kurus viņi tā kā pasniedz, ka tas ir... pierādīts, un uz tā bāzes viņi arī ļoti labi strādā ar... deputātiem. Viņi iet, stāsta, re, kur ir pētījums... Bet neviens jau neapskatās, ka tur tiešām tas pētījums... nav neatkarīgs... Tā pētniecība arī, man tā šķiet, ļoti pietrūkst. (Eksperts Nr. 5)

Attiecībā uz jauniem sabiedrības veselības riskiem, ko rada elektroniskās smēķēšanas ierīces, eksperti piemin arī to lomu vides piesārņojuma veicināšanā.

Un arī kas man vēl... dabas piesārņošanas jautājums jau arī nekur, tā teikt, nemazinās, tad bija izsmēķi... tad piesārņo dabu šeit... daudz plastmasas, baterijas... Nu, cilvēki diemžēl ne vienmēr utilizē tam paredzētajās vietās, ir gana daudz gan uz ielām... gan parastajos atkritumos. (Eksperts Nr. 2)

Tāpat eksperti skepsi pamato ar empīriskiem novērojumiem, ka personas, kuras no tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem ir pārgājuši uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm, smēķē intensīvāk attiecībā uz uzņemto nikotīna un citu vielu devu.

...man viņi stāsta, ka viņi smēķē vairāk nekā viņi jebkad ir smēķējuši parastās cigaretēs, un... tā ir bīstama tendence... tādas nopietnas nikotīna atkarības veidošanā... izskatās, ka tomēr šīs tā nedarbojas... (Eksperts Nr. 2)

Tāpat eksperti dalās ar novērojumiem, ka smēķētāji pilnībā nepāriet uz elektronisko ierīču lietošanu, bet lieto tās paralēli tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem.

...ja tiešām tie pierādījumi ir tādi, ka rūdiem smēķētājiem tas tiešām var palīdzēt samazināt kaitējumu, ko... nodara tabaka, tad, jā, es neredzu šeit nekādus šķēršļus to arī veicināt. Bet, ja tas atkal kaut kādai grupai, teiksim, veicina šo te dubulto smēķēšanu... kas smēķē gan to, gan to... Tad nu to mēs vairs nevaram uzskatīt par kaitējuma mazināšanu... Tad ir jautājums... kā [panākt]... lai viņi tikai turpina tikai to vienu? Vai viņi vispār atmet? (Eksperts Nr. 7)

Tāpat eksperti uzsver juridiskos aspektus, proti, jau zināmās kaitējuma mazināšanas metodes, piemēram, metadona aizvietojošā terapija opioīdu lietotājiem, ir reģistrēta kā medicīniska tehnoloģija. Līdz ar to, lai elektroniskās smēķēšanas ierīces atzītu par kaitējuma mazināšanas stratēģiju, tās arī būtu šādi reģistrējamās, šajā procesā pamatojoties zinātniskos pierādījumos.

...ja mēs runājam par šīm, te ir nikotīna izplatīšanas ierīcēm... viņas nevar figurēt tāpat kā aizvietojošā terapija, jo tomēr tie principi un arī uzraudzība, kontrole viņu izsniegšanā totāli atšķirās. Nikotīna aizstājterapija ir absolūti pieejama visu laiku, viņa ir aptiekās... (Eksperts Nr. 2)

...atļaujot... viņas ir jāreģistrē... Zāļu aģentūrā. Nezinu... vai mūsu e cigarešu ražotāji būtu gatavi nodrošināt tā, kā Austrālijā, kad e cigaretēs ir jāreģistrē kā zāles, tur ir jābūt klīniskiem pētījumiem, tur jābūt pieredzei... Kad Eiropas Komisija strādāja pie direktīvas, ir

bijušas diskusijas par e cigarešu regulēšanu kā medicīnas ierīces, bet tur ir bijusi ļoti liela pretestība no industrijas tāpēc, ka viņi negrib to čakaru. (Eksperts Nr. 5)

Tātad tev pirmām kārtām ir jāpierāda, ka tavš medikaments nav kaitīgs tajā cilvēku populācijā un viņam ir jābūt kādai efektivitātei. Savukārt to efektivitātes apjomu izvērtē maksātāji. Vai mēs par šo efektu esam gatavi maksāt tik, cik ražotājs grib to, un tā ir būtiska atšķirība... tur tie visi mērījumi, lai šīs jaunā lieta nekaitētu... Principā jebkuram jaunam medikamentiem ir jābūt tikai 2 pozitīviem pētījumiem placebo kontrolētiem, tikai 2... jābūt ilgtermiņa pētījumam, un ir jābūt pētījumu gados veciem cilvēkiem... Lūdzu, pierādiet, ka nav kaitīgs... nevis mums jāpierāda, ka ir kaitīgi... Kamēr nav pierādīts pretējais, mēs attiecamies... pierādīsiet Zāļu aģentūrā... Kad tu vari receptšu medikamentu pārvērst par bezreceptšu medikamentu. Tad, kad viņš ir bijis gana pietiekami ilgstoši eksponēts sabiedrībā, un drošības riski nav novēroti. (Eksperts Nr. 8)

Iespējamie pētījumu veidi, kurus Latvijā varētu veikt reģistrētās zinātniskās institūcijas, kuras nodarbojas ar pētniecību veselības sektorā, piesaistot valsts vai starptautisku resoru finansējumu, varētu būt¹³³:

- Smēķēšanas radīto seku un profilakses ekonomisko ieguvumu pētījums;
- Sekundāro datu (no Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma, Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma, Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatības iedzīvotāju vidū pētījuma, Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumu un tendenču skolēnu vidū pētījuma) analīze, lai noskaidrotu paralēlas konvencionālo tabakas izstrādājumu un elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas kopējo un pēc dažādiem iedzīvotājus raksturojošajiem rādītājiem stratificētu prevalenci (punkta prevalenci un dažādu laika periodu prevalenci) un tās asociētos faktorus;
- Kvalitatīvs pētījums (izmantojot padziļinātās intervijas un / vai fokusgrupas) iedzīvotāju, kuri smēķē, vidū, lai detalizēti izprastu konvencionālo tabakas izstrādājumu un elektronisko smēķēšanas ierīču paradumu secību, paralēlu produktu lietošanu un ar to asociētos faktorus, ar smēķēšanas atmešanu saistīto pieredzi un smēķēšanas ietekmi uz personu labbūtību;
- Prospektīvs kohortas pētījums smēķēšanas paradumu noturības un izmaiņu un šo paradumu ietekmes uz smēķētāju veselību (t.i. uz visām trim veselības dimensijām – psihisko, fizisko un sociālo labbūtību) noteikšanai; pētījumam varētu būt neeksponētā un vairākas eksponētās grupas – konvencionālo tabakas izstrādājumu smēķētāji, elektronisko smēķēšanas ierīču lietotāji (grupas varētu iedalīt arī detalizētāk pēc lietoto produktu veida un devas);
- Prospektīvs kohortas pētījums par elektronisko smēķēšanas ierīču ietekmi uz pasīvo smēķētāju veselību;
- Eksperimentāls, kontrolēts pētījums par pārejas no konvencionālo tabakas izstrādājumu lietošanas uz elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu potenciālajiem īstermiņa un ilgtermiņa veselības apdraudējumiem un ieguvumiem.

¹³³ Public Health Consequences of E-Cigarettes. Chapter 15: Research Needs: Effects of E-Cigarettes on Health. USA: National Academies Press, 2018; <https://nap.nationalacademies.org/read/24952/chapter/20>

4.5. Nākamie soļi smēķēšanas ierobežošanai Latvijā

Intervijas noslēgumā ekspertiem tika jautāts, kādas 3-5 rekomendācijas viņi ieteiktu nākamajiem soļiem gan tabakas, gan elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas ierobežošanā Latvijā. Kopumā intervētie speciālisti uzsver, ka ar smēķēšanas ierobežošanas politikas jautājumiem būtu nepieciešams strādāt kompleksi, nevirzot ieviešanai tikai atsevišķas iniciatīvas.

...nevajadzētu politikā koncentrēties tā kā uz viens problēmas risināšanu... bet stiprināt šos pasākumus gana plašā mērogā. Diemžēl Latvijas politikā tas ir ļoti sarežģīti izdarīt, ņemot vērā, kad ļoti liels ir šīs industrijas ietekmes faktors, kas... ļoti apgrūtina tādas efektīvas politikas ieviešanu Latvijā. Bet, manuprāt, būtu svarīgi tiešām arī strādāt kompleksi ar šiem politikas jautājumiem. (Eksperts Nr. 6)

Tāpat eksperti uzskata, ka būtu nepieciešams mazināt industrijas ietekmi uz smēķēšanas ierobežošanas politikas veidošanu Latvijā. Pretējā gadījumā rekomendācijas var izteikt, taču tās nav iespējams ieviest. To var veikt, piemēram, izglītojot likumdevējus par pierādījumos balstītas politikas principiem un nozīmīgumu.

...viena no lielākajām problēmām un izaicinājumiem Latvijā attiecībā uz tabakas kontroles politiku ir tieši nozares ietekme, un tās ietekmes mazināšana, jo faktiski tas, kas šobrīd... ir novērojams, ka pēdējos 3 gados faktiski likumdevējs manā iztēlē nodarbojās ar kaut kādu kaitniecību sabiedrības veselībā, jo es savādāk to nevaru tulkot kā apzinātu novilcināšanu. Ieviest kaut kādu revidentu... Tas jau arī ir rada to vidi, kur ļoti grūti faktiski ir ieviest kaut kādas... rekomendācijas un lēmumus pieņemt, ja tev faktiski likumdevējs nozares iespaidā novilcina apzināti vai neapzināti lēmumu pieņemšanu... Tas ir... viens no lielākajiem, manuprāt, šobrīd klupšanas akmeņiem Latvijā... ietekme... tieši uz likumdevēju, kā rezultātā mums arī buksē kaut kur tā visā politikas ieviešana. (Eksperts Nr. 6)

Savu kolēģu starpā... noteikti es dzirdu... kad... ir ļoti liels šis te tabakas industrijas lobijs attiecībā uz politikiem. Un būtībā es domāju, ka pie viņu sirdsapziņas ir lielā mērā jāapelē par... neīstenošanu... izpratni, pārliecību... par to, kā kāda vispār ir nozīme... zinātniski pamatotiem procesiem... Skaidrs, ka tabakas industrijas lobijs politikā ir ļoti liels, un es nezinu, kā to var kaut kā reāli mazināt vai mainīt... tur ir kaut kādi citi likumi par lobēšanu un tādām lietām, kas to var palīdzēt izdarīt. (Eksperts Nr. 1)

Tāpat eksperti uzsver, ka būtu nepieciešams smēķēšanas ierobežošanas jomā izstrādāt politiskās plānošanas dokumentu, kura patlaban nav mūsu valstī, kas attiecīgi kavē visaptveroša redzējuma veidošanos par minētās sabiedrības veselības problēmas risināšanas stratēģisko redzējumu.

...pietrūkst tāda tabakas kontroles politikas redzējuma... normatīvi... Pēdējais tāds ir bijis 2010., man liekas... 2015.gads, jo mēs redzam, ka, piemēram, alkoholam ir savs politikas dokuments, narkotikām ir savs politikas dokuments. Smēķēšanu kaut kur tajā visā pazūd... Ir tie kaut kādi atsevišķi punkti... iestrādāti citos politikas plānošanas dokumentos, bet nav tās kopbildes... Ir izrauti kaut kādi atsevišķi... pasākumi, teiksim, par standartizētu iepakojumu, kas ir ielikts Sabiedrības veselības pamatnostādņēs... bet tāda ilgtermiņa plāna nākamajiem, teiksim, 5 vai vairāk gadiem par to, kas katru gadu būtu... uz ko jāvirzās katrā no stratēģiskajiem virzieniem, nav... Pietrūkst šīs politiskās stratēģijas, kas ir arī rakstiski noformulēta un visiem skaidri redzama. (Eksperts Nr. 6)

Viena no nepieciešamajām pamatdarbībām smēķēšanas ierobežošanai, ko eksperti min, ir vajadzība virzīt apstiprināšanai jau izstrādātos grozījumus Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likumā. Jo šie

izstrādātie grozījumi jau sevī ietver daudzas no konkrētajām iniciatīvām, kuras interviju laikā ierosināja speciālisti un kuras ir aprakstītas zemāk.

Viņš ir ļoti apjomīgs... Tur ir ļoti daudz. Šis likumprojekts runās par nikotīna spilventiņu apriti... tad, protams, ir tie aromāti, kas ir tikai viena maza daļiņa. Šis likumprojekts aizliedz mazumtirdzniecības vietās karsējamās ierīces izvietoti redzamā vietā. Šis likumprojekts regulēs karsējamus augu produktus, kuri šobrīd nav regulēti... Specifiskas prasības attiecībā uz distancēs [tirdzniecību], kur mēs... kopā ar VID izstrādājām, kā uzlabot to kontroli... Tad likumprojektā ir vecuma cenza pacelšana... Vēl šajā likumā ir arī azartspēļu zālēs smēķēšanas aizliegums... Šobrīd azartspēļu zāles ir vienīgās vietas, kur ir atļauts iekšelpāt smēķēt (Eksperts Nr. 5)

Konkrētas iniciatīvas, kuras interviju laikā speciālisti min kā prioritāras mūsu valstī ir šādas:

- 1) Stiprināt nesmēķētāju tiesību nostiprināšanu normatīvajos aktos. Eksperti atzīst, ka iedzīvotāju veselībratība Latvijā ir zema, līdz ar to nav sagaidāms, ka smēķēšana mazināsies labas veselībratības ietekmē. Tādējādi nepieciešams turpināt restriktīvu smēķēšanas profilakses metožu ieviešanu valstī (tai skaitā pilnībā atsakoties no speciālu smēķēšanai paredzētu vietu nodrošināšanas);

Dzīve kā dzīve... es esmu aizņemts, noguris... Cilvēkam... nav laika vispār iedziļināties. Viņš vienkārši dzīvo šeit un tagad, un šodien viņam vajag ātrus palīgus. Tātad tas ir... smēķēšana vai alkohols, vai kaut kas vēl citas vielas... ļoti ātri atrisina īstermiņā [problēmas]... Bet... sabiedrības veselība runā par ilgtermiņa procesiem, saudzējot savu sabiedrību... tad nu es tagad cenšos, lai mani bērni, vai pat mazbērni varētu dzīvot... Ja es domāju īstermiņā, tad man vienalga - smēķēju, metu benčikus zemē, kur gribu... Emocionālais dziļums izpratnē par to, kur, kāpēc, kādēļ un kā... nu, tai sabiedrības daļai... nav. Tāpēc mēs radām ierobežojumus, vai kaut kādā ziņā iespējas. Uz ceļiem liekam ceļazīmes, un tā mēs... orientējamies... pēc ceļazīmēm mēs varam dzīvot uz vienas ielas dažādi domājoši cilvēki. (Eksperts Nr. 2)

Man liekas, ka ir ļoti daudz, nu, tieši tādas... sistēmiskas... aktivitātes... ko iespējams izmantot, bet nav izmantotas, jā, sākot ar akcīzi un ar dažāda veida pieejamības ierobežošanu... tirgošanas, reklamēšanas... Latvijā pavisam noteikti vajadzētu ieviest. (Eksperts Nr. 3)

...nav aizliegts smēķēt pie atvērtiem logiem un savā dzīvoklī, un... pēdējā gada laikā ir bijušas ļoti daudz vēstules... no bērnu vecākiem, kur tiešām kaimiņi to dara dzīvoklī pie loga, bet tie dūmi nonāk... tik tālu ir aizgājis, ka tiešām ir prokuratūra iesaistīta un tiesībsargs, un mēs tagad iesim tālāk. Visdrīzāk tāpēc, ka mēs saprotam, ka, nu, vienkārši ir jānostiprina vēl vairāk Tabakas likumā tās nesmēķētāju prioritārās tiesības. (Eksperts Nr. 5)

Man liekās, ka būtu jāatsakās no jebkādām speciāli ierādītām vietām, kur... varētu smēķēt. Nu, tas ir... kaut kāds malds, ka šīs vietas atrisina šo situāciju. Vispār aizliegt. (Eksperts Nr. 4)

Protams, turpināt pieņemt likumus, kas aizvien vairāk un vairāk ierobežo gan... cigarešu, gan bezdūmu tabakas produktu iegādi. (Eksperts Nr. 1)

- 2) Nikotīna spilventiņu regulējuma pieņemšana;

...mums ir nikotīna spilventiņi, produktu grupa, kurai vispār nav regulējuma... Mēs virzījām principā aizliegumu vispār, jo tāpēc, ka citās valstīs šādus produktus neatļauj. Bet, protams, Latvijā mums tak vajag akcīzes nodokli, tāpēc viņš tika atļauts... bet regulējuma tad nav akcīzes nodoklim. Mēs iekasējam, bet reāli principā, ja kāds pārdod nepilnīgajam, viņu par to nevarētu sodīt. (Eksperts Nr. 5)

3) Garšu un aromātu aizliegšana elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm;

Noteikti jānoņem... šīs te garšas un smaržas... tādā apjomā... varbūt ir kaut kāda neliela izvēle... bet tā ir ļoti, ļoti neliela. (Eksperts Nr. 2)

Aromatizētāju lietošanas aizliegumu... vienīgo iespēju... dabiskās tabakas smarža... ja mēs domājam tiešām par tiem cilvēkiem... kuriem potenciāli varētu būt kaut kāds lēmums, pārejot no tradicionālās tabakas uz bezdūmu tabakas izstrādājumiem... Visu aromātu un krāsu aizliegumu es noteikti atbalstu. (Eksperts Nr. 3)

...jaunie produkti ir ļoti pievilcīgi gados jauniem... patērētājiem, un ir jādodomā veidi, kā viņus padarīt nepievilcīgus. (Eksperts Nr. 5)

Būtu jāmazina tas pievilcīgums šīm ierīcēm... ir runa par to pašu aromatizējošo vielu aizliegumu. Arī šis ir tāds politisks pasākums, kas starptautiskā mērogā arvien vairāk tiek ieviests... Domāju, ka visticamāk ilgtermiņā tā būs Eiropas Savienības līmenī noteikta prasība, jo vēsturiski arī tradicionālajām cigaretēm bija aromatizējošās vielas daudzus gadus pieejamas līdz brīdim, kad Eiropas direktīva to aizliedza ar... attiecīgiem pārejas noteikumiem tieši uz mentola cigaretēm, bet fakts ir tāds, ka šāds solis tika sperts. Domāju, ka... perspektīvā tāds tiks sperts arī attiecībā uz elektroniskajām cigaretēm. (Eksperts Nr. 6)

...mēģināt pieņemt ierobežojumus... attiecībā... uz elektronisko cigarešu aromātiem (Eksperts Nr. 4)

4) Nodrošināt reklamēšanas ierobežojumus elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm – lai tās veikalos nebūtu redzamas (tiktu izsniegtas tikai pēc pieprasījuma);

...īdzīgi, kā tas ir ar tabaku, ka viņš ir... “zem letes” stāvošs... Ir vienkārši informācija, kur to var saņemt, nevis stends, kurā var skaisti redzēt un reprezentēt. (Eksperts Nr. 2)

Šie veikali... kuros pārdod tās elektroniskās cigaretes... Konvencionālās cigaretes – ir... pie letes aizsargs, viss... viņu slēgtos plauktos. Tie veikali ir visi atklāti, man liekās, un tās pašas ierīces, un tie visi tie gadzēti viņi... paši par sevi reklamē... Tam jābūt manā uztverē ir slēgtam... (Eksperts Nr. 4)

5) Nodrošināt tirdzniecības ierobežojumus elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm – lai tās tiktu pārdotas tikai specializētos veikalos, ārpus lielveikaliem;

...ārā... tas ir noteikts veikals. (Eksperts Nr. 2)

...mana nākotnes vīzija ir vispār izņemt e cigaretes un jebkādu produktus no... lielveikaliem, jo es uzskatu, ka šāda veida produktiem vispār nevajadzētu tik tirgotiem lielveikalos. Ja viņš smēķē, lai viņš iet kaut vai, es nezinu, specializēto veikalu, un tad tajos specializētos veikalos arī būtu vieglāk ar to kontroli... Arī daudzas citas valstis ievieš šos specializētos veikalus. (Eksperts Nr. 5)

...instrumenti kas... Latvijā netiek izmantoti, teiksim, ja runājam par pieejamības samazinājumu, kā, piemēram, ierobežot kaut vai... tirdzniecības vietu skaitu, kur šie izstrādājumi var tikt tirgoti, vai vietu blīvumu. Nu, faktiski samazināt to vietu skaitu... (Eksperts Nr. 6)

6) Ieviest licencēšanu elektronisko smēķēšanas ierīču un tabakas aizstājējproduktu tirgotājiem;

...ja mēs runājam par to, kas vēl pietrūkst - mums nav licences e cigaretēm un tabakas aizstājējproduktiem. Licenču izsniegšana ir tikai un vienīgi uz tabakas izstrādājumiem un augu produktiem, ja es nemaldos. Bet uz e cigaretēm nav. Viņiem ir tikai jāpaziņo par tirdzniecības vietu inspekcijai. Jā, viņi samaksā akcīzi, bet manuprāt, licences atņemšana ir ļoti labs

mehānisms, kā viņus piespiest, lai viņi ievēro likumus... Kaut kādu licencēšanu ieviest... Ir valstis, kurām tiek arī e cigarešu un visu citu produktu... tirdzniecība licencēta. Kas, manuprāt, viņiem liktu arī varbūt bišķiņ vairāk ievērot, nevis vienkārši paziņo par tirdzniecības vietu. Un tad, kā saka, daru, ko gribu, tirgoju, ko gribu un tā tālāk... (Eksperts Nr. 5)

- 7) Attīstīt standarta iepakojumu elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem;

...pamatnostādņēs ir standartizētais iepakojums. Tas pēc būtības ir arī viens no pasākumiem, ko mēs noteikti nākotnē plānojam ieviest. Es domāju, ka tas ir ceļš nākamais ejams, lai padarītu viņus mazāk pievilcīgus. (Eksperts Nr. 5)

- 8) Valsts apmaksāta atbalsta nodrošināšana personām, kuras vēlas atstāt smēķēšanu, tai skaitā atbalsta un pašpalīdzības grupu nodrošināšana, valsts apmaksātas aizvietojošās terapijas nodrošināšana (sevišķi personām, kas nonākušas stacionāros; sevišķi speciālām grupām – grūtniecēm, personām ar plaušu slimībām), kā arī plašas un sistemātiskas sniegtas informācijas nodrošināšana par palīdzības iespējām;

...speciālistam apmaksāts process... ir speciālists, kas ir ieinteresēts šādu grupu veidot... Pašpalīdzības grupas... tādas nav. Ir anonīmie alkoholiķi vai narkomāni, kuri it kā integrējās tajā pašā idejā, kas ir atkarība un kā... no tās tiek prom... Tādas atsevišķas [smēķēšanas] atmetēju grupas nav... Noteikta informācija, kur... cilvēks var meklēt palīdzību, ka viņš var to izdarīt un viņš arī pats to visu var izdarīt. Ja viņš ievēro dažādus soļus, viņš zin šīs alternatīvas, viņš zin šīs pieejas un vērtējumu, un tas ir kaut kas, kas atkārtojās. Ja mēs raugāmies uz nozares darbību - reklāmas atkārtojās. Mēs ierakstam informāciju caur atkārtošanos. Nu, ja mēs par veselību neatkārtojamies, tas nekur neierakstās, tas vienkārši... Nu, dzirdēju un aizmirsu... Mums jālieto gandrīz tās pašas metodes, ko lieto... nozarē, jo nu tas tā tad strādā. Ja... mūsu produkts ir veselība, tad mums tas ir jātirgo, bet tur vajadzīga informācija un... tādā veidā, kā tas uzrunā vairākas paaudzes, te gan varētu atšķirties... Iedrošinājumi, kad cilvēks to pats var tiešām... (Eksperts Nr. 2)

...smēķēšanas atmešanas pakalpojumi ir jāievieš un jāskatās, ko valsts var palīdzēt un... kam var palīdzēt, kaut vai sākt ar mazām grupām. Kaut vai grūtnieces... Mēģināt iet uz to virzienu, ka valstij tomēr ir jāpalīdz kaut kādā mērā. (Eksperts Nr. 5)

...vispār nav neviena kompensējamā medikamenta... Ideja, ka stacionāra apstākļos, tomēr cilvēkam, kurš ir piespiedu apstākļos nonācis... ne pēc gribas, tomēr šī nikotīna aizvietojošā terapija varētu būt kaut kas, kas ir pieejams. Tas būtu tikai loģiski, lai viņi tiešām var pēc operācijām... soļos... pa pagalmu un atstāj palātu, lai tikai uzpīpētu, jo tieksme un trauksme aug. (Eksperts Nr. 2)

Piemēram, visbiežākā situācija, ka [pacients] kaut kādu iemeslu dēļ tiek stacionēts psihiatriskajā nodaļā un pavada vairākas nedēļas... Uz doto brīdi... slimnīcā viņam nepiedāvā aizvietojošu terapiju, bet es esmu pārliecināts, ka daļa [pacientu]... tas, ka viņš pēkšņi nonāk abstinences stāvoklī, tas... psihisko stāvokli pasliktina... ar visiem abstinences fenomeniem, ar trauksmainību... Pašlaik šī te aizvietošanas terapija. (Eksperts Nr. 3)

...pat ja tas, piemēram, būtu kaut kādā, nezinu, plaušu slimnieku populācijā, kuram jau ir emfizēma... tai skaitā arī veselības aprūpē, ja viņu tur... ārstē, uztur, gāz viņā iekšā kaut kādus medikamentus, lai uzturētu elpošanas funkciju... viņš turpina smēķēt. Un tad, lūk, šī ir tā vieta, kur tā intervence varētu būt atkal cost-effective. (Eksperts Nr. 8)

- 9) Ieviest ar smēķēšanu saistīto saslimšanu skrīninga un smēķēšanas atmešanas kabinetus;

...citur pasaulē tādi kabineti... kur ir tieši tik tāds smēķētāju ārstu kabinets, kas droši vien ir tāda pulmonologa pārziņā, kur... pacientus... skrīnē uz smēķēšanas izraisītām slimībām, kas ir hroniska obstruktīva plaušu slimība, plaušu vēzis, un tajā pašā laikā arī šādi te kabineti tieši nodarbojas ar to smēķēšanas atmešanas palīdzēšanu pacientam... Droši vien arī tad veidotu, teiksim, kaut kādas palīdzības grupas vai kaut kādu atbalsta punktu... kur patiesībā... ārstam... loma... kā jau vispār daudzās medicīnas lietās, varbūt pat nebūtu tik liela... kad būtu sagatavoti, izglītoti cilvēki, kas strādā medicīnā ar... pacientiem, kam nepieciešama smēķēšanas atmešanas palīdzība... Tie varētu būt, teiksim, psihologi... varbūt... koordinatori, kas ir kaut vai izgājuši kaut kādu kursu... vai kaut kādu apmācību... Vajadzīgi vairāk notiek šādi cilvēki un šādi kabineti. (Eksperts Nr. 1)

- 10) Pierādījumos balstītas nikotīna atkarības ārstēšanas vai kaitējošas/pārmērīgas lietošanas novēršanas pieejamības nodrošināšana un paplašināšana, īpaši uzsverot psihoterapijas, multidisciplināras un multisektorālas pieejas nozīmi procesā;

...kad jau mēs runājam par situācijām, kad ir izveidojusies atkarība, tad ir jābūt iespējai ārstēt... saprotot, ka pamatā ārstēšana ir... attiecīgi strukturēta psihosociālā rehabilitācija. Psihoterapeitiska ārstēšana... Šīm metodēm ir jābūt daudz labāku finansētām un pieejamām. Dotajā brīdī... ļoti, ļoti ierobežota. (Eksperts Nr. 8)

...[pacientam] parasti tā [smēķēšana] pavada kaut kādas citas problēmas. Vai tie būtu psihiski traucējumi neārstēti, vai tie būtu... sociālas problēmas... Faktiski tāda... efektīva pieeja atkarību ārstēšanai... viņa ir multidisciplināra, respektīvi, ir jāsaprot, kādas vajadzības nav apmierinātas šim [pacientam], jāsniedz tā palīdzība... Piemēram, viņam ir... neārstēts UDHS... rezultātā viņš jau drīz ir izkritis no skolas, viņam ir augsta trauksme... un viņš ir ļoti impulsīvs... Šajā gadījumā nikotīns mazina trauksmi... Cilvēkiem, kas ir impulsīvi... lielāks risks pamēģināt... lietot pašārstēšanās tādu līdzekli. Ja... savlaicīgi šīs grūtības būtu atpazītas... un kompensētas, tas pazeminātu risku tālāk ar... problemātisku vielu lietošanu... Tad ir, protams, ka citas problēmas... sociālā jomā... Nelabvēlīga... ģimenes, mājas situācija, kad abi vecāki ne tikai smēķē, bet arī dzer un vēl kaut ko dara... Protams, ka tas palielina riskus... Drīzāk jāskatās, manuprāt, uz to pārmērīgu, kaitējošu lietošanu kā uz kaut kādu simptomu... kas signalizē par kaut ko... tas ir signāls par kaut kādām neapmierinātām vajadzībām, un, lai viņam palīdzētu, mums tās vajadzības ir jāapmierina... Mana dziļa pārliecība ir, ka... vielas aizpilda kādu tukšumu... Kaut kāda problēma, ko citādāk neizdevās tiem atrisināt un mēs, kad mēs mēģinājām ārstēt... to kaitējošo, pārmērīgo lietošanu vai atkarību, mēs nebūsim efektīvi. Ja... mēs tikai atņemam to vielu, tad tas tukšums nepaliek nekur. Viņš turpat arī paliek... tas tukšums... tiks atkal aizpildīts ar kaut ko... Un mums ir jādomā par to, ko mēs piedāvājam vietā... Tas ir jautājums plašāk, sociāls jautājums par iespējām piedalīties... dažāda veida ārpuskolas jēgpilnās aktivitātēs... par iespēju piederēt... Tas ir ļoti svarīgi, un tas iet krietni ārpus tikai veselības aprūpes jomas. Tā ir tāda plašāka jaunatnes politika pēc būtības, kas arī godīgi sakot, manuprāt, nav bijusi ļoti efektīva Latvijā. (Eksperts Nr. 3)

- 11) No nikotīna brīvas darba vides nodrošināšana, darba devēju iesaistīšana smēķēšanas ierobežošanā, tai skaitā iekļaujot atkarības ārstēšanu darbinieku apdrošināšanas polisēs;

Es esmu vienīgais darba vidē, kurš nesmēķē. Man ir absolūtas tiesības pateikt, es negribu, ka darbavietās smēķē... Darba devējam ir jānodrošina pilnīgi nesmēķējoša vide... Ļoti strikti ir jādomā par ričiem, rituāliem. Ja es darbā smēķēju pa ik pa 2 stundām, tagad dakteris teica, nesmēķē, es neesmu izdomājis, ko es darīšu... Ik pa 2 stundām... citiem pīpēt, un es sēžu savā kabinetā uz vietas, un esmu sodīta... Bieži vien tieši tas arī iegāž tos cilvēkus, viņi krīt atpakaļ, viņi neatrod... ko viņiem darīt tā vietā... Un te jau tā profesionalitāte ir vajadzīga, ka mēs nevis

atņemam, bet mēs piedāvājam mainīties... ar kaut ko, kas viņam palīdz... ilgtermiņā... Ja mēs cilvēkam atņemam kaut ko, tad mums viņam pretī kaut kas ir jāiedod. (Eksperts Nr. 2)

...deputāti iesniedza aizliegumu smēķēt Saeimas ēkā, jo Saeimai, atšķirībā no visiem citiem, ir smēķētava, par ko arī bija ļoti lielas diskusijas. (Eksperts Nr. 5)

...viena to tām stratēģijām, kas tiek ieteikta ir šī, tā sauktā, organizācijas stratēģija, ka... smēķēšanas mazināšanai ir jābūt ne tikai... indivīda līmenī, bet no organizācijas. Tātad organizācijas vadība saprot, apzinās problēmu, nevis tikai tīri administratīvā veidā, bet sadarbībā ar darbiniekiem... personālu izglīto, informē, veicina, atbalsta līdz pat tam, ka organizācijas var piešķirt smēķētājiem aizvietojošās terapijas... diezgan sen zināmās tās nikotīna košļenes vai tamlīdzīgi... tā ir alternatīva, lai mazinātu smēķēšanu. Tas... mazīna to dūmu kaitīgumu... Tā sauktās... organizācijas līmeņa intervences... tiem, kam tā atkarība ir izveidojusies, kam ir savi noteikti kritēriji... ko var mērīt, saprast un izvērtēt - tiem savukārt piedāvāt... ārstēšanas veida metodes palīdzību un ka tas tiek iekļauts apdrošināšanā. (Eksperts Nr. 8)

- 12) No nikotīna brīvas stacionāru vides nodrošināšana (tostarp aizvietojošās terapijas nodrošināšana stacionāros, kas aprakstīta jau augstāk (skat. 7.ierosinājumu);

Un es ceru, ka kaut kad mēs arī nonāksim līdz tam, ka mums būs smoke-free slimnīcas... mana... darba vieta ir [viens no Latvijas nacionāla mēroga stacionāriem], un mani pārsteidz tas cilvēku - gan pacientu, gan ārstu - daudzums, kuri, neskatoties uz sniegu un kupenām, tāpat visas slimnīcas teritorijā pīpē, bet nu, iespējams, kaut kādā brīdī mēs nonāksim līdz tam, ka tomēr slimnīcas teritorijā to nevajadzētu darīt. (Eksperts Nr. 2)

...izstrādāt dažādas programmas gan pacientiem, gan arī slimnīcām kā tās lietas visas mazināt. (Eksperts Nr. 8)

- 13) Stiprināt normatīvo aktu ievērošanas kontroli valstī, tai skaitā veicinot kontrolējošo institūciju kapacitāti un izpratni par normatīvo aktu interpretāciju;

...kaut vai to pašu ierobežojumu par izvietošanu mazumtirdzniecības vietās... ļoti labs ierobežojums. PVO viņu ir vērtējis un tiešām uzskata par labu, bet problemātika ir tāda, ka tā iestāde, kas to uzrauga, PTAC... viņai nav kapacitātes. Lai to izdarītu, mēs esam rakstījuši, runājuši viņus saukuši... Otrs arī... kontrolējošo iestāžu izpratne, cik būtiski tomēr ir sabiedrībā šo normu ieviest... Man nav vēlme, lai visus soda, man vajag... vienkārši aiziet, jo bieži vien arī aizrādījums cilvēkam liek aizdomāties... Kopumā vispār uzraudzības kapacitāte ir jāstiprina, jo, ja... PTACam ir viens cilvēks, kas kontrolē reklāmu, un viņš pat neiet klātienē uz kontrolēm un tikai skatās no sūdzībām... Tad par kādu kontroli mēs varam runāt... Policija arī bieži vien, man tā liekas, pat nesaprot... iztulkot to likumu, kad tiešām arī uz šiem jaunajiem produktiem attiecas tie paši ierobežojumi, kas uz... vecajiem produktiem... izpratnes, ka... ja tu smēķē cigareti, tev ir jāiet tiešām tur, kur tu vari smēķēt. (Eksperts Nr. 5)

- 14) Stiprināt normatīvo aktu ievērošanas kultūru valstī, tai skaitā veicinot tirgotāju izpratni par normatīvo aktu interpretāciju;

...es esmu gatavojis arī specifiskos skaidrojumus... pašiem tirgotājiem, kā viņi nevar darīt, ka, nu, ka tas nav atļauts, bet te ir arī tas stāsts - tā likuma ievērošanas kultūra... Ja... Somijai es prasīju, kā jums tur ievēro, viņš saka - nē, mums visu ievēro, viņi zin, kad, nu, ir jāievēro. Tas ir stāsts arī par tādu kultūru... vienkārši neievēro, jo it kā sods par to ir, bet samaksā sodu, un... viņi turpina to darīt. (Eksperts Nr. 5)

- 15) Veicināt visu specialitāšu ārstu proaktīvu iesaistīšanos smēķēšanas profilaksē (t.i. visu 3 līmeņu profilaksē – primārajā, sekundārajā un terciārajā), tai skaitā veicot ārstu izglītošanu;

Nu, pirmkārt jau... pat arī pašu ārstu starpā. Nu, īsti tādas zināšanas ļoti labas, patiesībā par to... smēķēšanas atmešanu nav... vispār medicīnas sabiedrībā kā tādā... tas fakts... Manuprāt, tur visu laiku kaut kur slīd garām. (Eksperts Nr. 1)

...neviens [pacients] īpaši nepiemin to... ja tu aktīvi neizjautā par vielu lietošanu... principā tu vari... neuzzināt nekad, kad viņš kaut ko lieto... Tas tiešām prasa ļoti mērķtiecīgu izjautāšanu... kādu kontaktu dibināšanu. (Eksperts Nr. 3)

16) Veicināt ģimenes ārstu atbildības uzņemšanos par nikotīna atkarības profilaksi;

Man šķiet, ka ģimenes ārsti es nesaku, ka visi, bet, nu, varētu tiešām vairāk pildīt arī to profilaktisko funkciju un apjautāties saviem pacientiem, kurus viņi pazīst, kuri nāk pie viņiem regulāri. Cerams, vismaz reizi gadā par... smēķēšanu, par alkohola lietošanu, iespējams, par citu vielu lietošanu. Cik nu tās attiecības ir uzticīgas. Es varu pateikt, ka man 33 gadu laikā ne... vienu reizi ģimenes ārsts nav pajautājis, vai es lietoju alkoholu, cigaretes, vai kaut kādas narkotikas. Varbūt es neizskatos pēc tipiska lietotāja, bet, nu, kā mēs zinām... ne vienmēr tas ārējais atspoguļo... dažreiz arī izglītoti un veiksmīgi cilvēki mēdz iekrist kaut kādās nelaimēs un... sākt lietot kaut kādas vielas. Tā kā ģimenes ārsti tieši varētu būt viens no mūsu... rīcībpolitikas punktiem, ka ģimenes ārstiem būtu dažreiz jāuzprasa saviem pacientiem. Vai viņi gadījumā necieš no kādas no šīm atkarībām... es varu saprast, ka šobrīd jautā ģimenes ārstu jautājums atkal ir karsts un pulsējošs par to, cik maksā un cik kuram ir resursu, bet īstenībā... atkarības jautājumi ir principā testa skrīninga jautājumi... ir alkohola lietošanai... ir smēķēšanas tests, ir narkotiku lietošanai... Principā tas pat ir jā, kā medicīnas māsa vai ārsta palīgs, vai vēl kāds... vienkārši uzrunāt cilvēku. Kavējot laiku, gaidot ārstu, viņš šo testu var veikt. Principā ar to pietiek, lai ģimenes ārsta kartiņā būtu kaut kāda informācija... Man šķiet, ka tas ir patiešām nesarežģīti... neprasa ļoti daudz papildus resursus, tikai gribēšanu. (Eksperts Nr. 2)

...ar īsām intervencēm iesaistīt ģimenes ārstus. Ģimenes ārstiem... 2007., 2008.gadā bija rokasgrāmata... smēķēšanas atmešana, tad... pirmā struktūrfondu periodā bija apmācības intervencē... Bet... zināt, kādi ir ģimenes ārsti, cik... viņiem ir pienākumu, un cik viņi arī ir aizņēmi... Un nav nekad atrisināts līdz galam tas jautājums par māsu, kura ir... ne veselības aprūpes māsa, bet... kas nodarbojas ar sabiedrības veselības jautājumu. Reāli tādā smēķēšanas atmešanas intervencē... nav nepieciešams [pats ārsts]... Entos gadus atpakaļ Vācijā redzēju, ka tie ir... speciāli izglītoti cilvēki, kas vada tās [smēķēšanas atmešanas] grupas... Es domāju, kad, ja būtu tādas māsas, kas nodarbojas tur ar profilaksi ģimenes ārsta praksē, viņas reāli varētu uzturēt šo pakalpojumu... Mums jau nav informācijas... kurš smēķē. Stipri šaubos, ka tam ģimenes ārstiem ir informācija, nerunājot par elektronisku informāciju... kurš smēķē cilvēks ģimenes ārsta praksē, kurš nesmēķē. Es šaubos, ka ir pat paprasīts vispār... vai tas ir atzīmēts, tai kartiņā atrodams... Bet būtu jābūt arī pieejamai... elektroniskajai informācijai. (Eksperts Nr. 4)

Un vēl, protams, tā smēķēšanas atmešanas palīdzība, jo, nu, Latvijā tā diemžēl nav. Un tas, manuprāt, arī ietekmēja, ka cilvēks, nesāņemot atbilstošu palīdzību, tai skaitā arī no ģimenes ārsta, kur vispār noteikti šo nedara, un mēs gribētu, lai viņi dara vairāk... (Eksperts Nr. 5)

17) Sistemātiski (regulāri, nepārtraukti) un stratēģiski veikt mērķtiecīgus, pārdomātus un visaptverošus veselības komunikācijas pasākumus sabiedrībai, tostarp domājot par to, lai caur šiem pasākumiem:

- a) tikt pārtraukta smēķēšanas (t.sk. īpaši elektronisko ierīču) normalizēšana sabiedrībā (t.i. paust ziņu, ka elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana arī ir smēķēšana, un uz to attiecas identiski ierobežojumi);

- b) tiktu nodota ziņa, ka smēķēšana ir trauksmes kupēšanas mehānisms un ka trauksmi var kupēt veselīgākā veidā;
- c) tiktu nodota katrai iedzīvotāju vecuma grupai specifiska, piemērota ziņa, piemēram, jauniešu populācijā ziņa būtu nododama par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un caur nepieciešamības piederēt grupai prizmu;
- d) tiktu nodota ziņa par nelegālā tirgus izmantošanas riskiem;

...attiecībā uz tādām kampaņām, sabiedrības informēšanu... liekas, ka smēķēšanai tam ir jābūt regulāri, un tam jābūt tādām masīvam... jo tu nāk jaunas lietas... jārunā par tām... Prasās masīvu skaidrošanu sabiedrībai, masīvu spiedienu caur informācijas tīkliem, kas mēģina... normalizēt to elektronisko smēķēšanas ierīču... lietošanu. Kaut vai tas, ka tur, kur ir uzraksti, ka nedrīkst smēķēt... bērnu laukumos vai kur, to neuztver, ka tas attiecas uz elektroniskajām cigaretēm... Sabiedrībai skaidrot, ka elektroniskās cigaretes ir pielīdzinātas likuma izpratnē... lai viņa savās galvās saslēgtu to, kad konvencionālie un... elektroniskie izstrādājumi, ka uz tiem attiecas viss tas pats... sevišķi attiecībā uz domēnu "smēķēšana sabiedriskās vietās". (Eksperts Nr. 4)

Ir vēl joprojām... jautājumu par to, vai... karsējamā attiecās... Mums pēc likuma ir ļoti forši. Mums... smēķēšana ir visi produkti, visi augi karsējamie... jebkas, ko tu inhalē, tā ir smēķēšana, tātad smēķēšanas ierobežojumi attiecas uz visiem, bet cilvēki to nezina, un es domāju, ka uz šo mums ir vairāk jāinformē... Sabiedrības izglītošanas jautājums - nepērc nezināmas izcelsmes produkts... tas ir par jebko, nu, nepērc... no kaut kā kaut ko, kam tu nezini sastāvu... lai tos riskus mazinātu... Tas, kas man pietrūkst, varbūt jā, ka mēs tik daudz nestāstam. (Eksperts Nr. 5)

...publiski... par to runāt... Bija... kaut kāds periods, kad runājām daudz. Tad atkal mazāk... te tā nāk un iet, bet droši vien tām kampaņām ir jāturpinās.... vispār visas sabiedrības kontekstā un it sevišķi šobrīd, manuprāt... par bezdūmu tabaku produktu ietekmi, kas jāveido, ir... Veselības ministrijai un... sabiedrības veselības dažādām... organizācijām. (Eksperts Nr. 1)

...par ko ir jāaizdomājas... kāpēc cilvēki smēķē... Viena no lietām, kas var būt... pašmedikācija cilvēkam trauksmē, spriedzē.... Pašmedikācija [smēķēšana] viņu novirza no pareizām slīdēm... kur būtu jāmeklē tas situācijas risinājums. Un tas arī diezgan būtisks moments, kas ir jāatceras... Viena no lietām, kas ir trauksmes gadījumā... ja cilvēks izjūt trauksmi, trauksme sāk par viņu valdīt, viņam veidojas tā sauktās aizsardzības uzvedības... Viņš nekonfrontējas ar reālajiem trauksmes iemesliem... viņš tā kā aizsargājās... tas... var notikt ar tabakas produktiem... tie pārvēršas par aizsardzību, ka tu it kā mēģini izvairīties no tās situācijas konfrontēšanas, risināšanas, saprašanas.... Es nejutos labi... ievelku dūmu, nevis saprast, kas aiz tā notiek un risināt to problēmu. Tas vēl viena lieta, par ko būtu ir jāaizdomājas... šī pašmedikācijas tēma (Eksperts Nr. 8)

Un tad jau mēs atkal atgriezīamies pie šīs normalizācijas... ka tā ir okei. Varbūt es varu paciesties... nav mērķis aicināt cilvēkus uz strīdu, bet tas, ka mēs veidojam... tādu sabiedrības tīklu, tas uzliek arī iespēju man kā līdzcilvēkam kaut kādā brīdī paust... savas domas vai pārdzīvojumus par to, ko es redzu vai kas mani satrauc, nevis tu tur dari nepareizi, un tad tāpēc tagad tev jādara tā... bet es vai pārdzīvoju, vai es no tā ciešu, vai man tas nav pieņemami - dzīvot dūmos? Tāpēc aicinu... Sarunājam kaut kā savādāk... ar tādu cieņu un attieksmi, jo cilvēki ar atkarību nav sliktāki... Viņi savā ziņā ir nelaimīgi, jo viņu trauksmes līmenis... absolūti tieši šī nikotīna lietošana liecina, ka viņu trauksmes līmenis ir augsts. Viņi ir bažīgi, un šī nikotīna lietošana, šī rituāla lietošana viņiem šķietami palīdz šo trauksmi mazināt, un tas ir tas āķis, uz kā uzķērās un, ja to saprot, tad arī par to sāk runāt nevis, ka smēķēt ir slikti un

tu nomirsi... bet, nu, kā var caur informāciju dabūt arī šo alternatīvo domu, ka smēķēšana ir tikai... varbūt kaut kur šķietami palīdzoša lieta. (Eksperts Nr. 2)

...domāju, ka tiešām tā ir, ka iebiedēšana nestrādā arī tāpēc, ka... negatīvie efekti ir atlikti laikā un, lai saistītu savu uzvedību... ar kaut kādu iznākumu nākotnē... jābūt pietiekoši nobrieduši prefrontālai garozai... Šim vecuma posmam [bērniem, pusaudžiem, jauniešiem] tas gluži nav raksturīgs vispār... Kopumā tā nav efektīva stratēģija [jauniešu populācijai], droši vien, ka efektīvākas būs stratēģijas, kas fokusējas uz tagad... tieši uz... to vecumposma aktualitāti, un vecumposma aktualitāte ir šī piederība grupai... Tieši par jauniešiem domājot... par kaut kādām sabiedrības izglītošanas kampaņām, tad jaunieši pavisam noteikti būtu grupa, par kuru ir jādomā atsevišķi... Jāsaprot, ka nevar izveidot tādu kādu informējošas kampaņas mesidžu, kas... būtu iedarbīgs gan uz jauniem jauniešiem un jaunajiem pieaugušajiem, gan, piemēram, uz senioriem... Mēs domājam par bezdūmu tabakas izstrādājumiem, tad... tieši par šo [jauniešu] grupu vajadzētu... attiecīgi domāt. (Eksperts Nr. 3)

18) Kā akūti būtisku eksperti uzsver sistemātisku un stratēģisku veselībprātības paaugstināšanu jauniešu populācijā, tostarp skolās, izmantojot pierādījumus balstītas pieejas un atmetot tās, kas nav efektīvas (piemēram, suņu reidus);

...ar jauniešiem... kā strādā neiroplasticitāte... nav tik daudz šīs informācijas, ar kuru pašam tirgoties, tāpēc viņš ātri uzsūc, un, ja tā ir laba informācija, viņš vienkārši aiziet pa to ceļu... Cilvēkam gados – viņam... rigiditāte attieksmē, izpratnē izpaužas, un ir arī savi viedokļi par patību, par viedokļiem, par lēmumiem, un atzīt savas kļūdas ir kādam ļoti grūti un gandrīz neiespējami, viņš paliek dusmīgs un ļoti nostājās protestā. (Eksperts Nr. 2)

...es pieļauju, ka tur varētu būt kaut kādi... reāli... cilvēkstāsti... piemēram... šodienas jauniešiem ir viņu radinieki, kas ir vecāka paaudze, vecāki... starp kuriem noteikti kāds ir smēķētājs. Nu, viņi to ne ar ko neidentificē, nu tas ir kaut kas izplatījumā, kaut kāds plaušu vēzis, bet nu tad, kad pasaka konkrētu cilvēku, kuram ir seja un ķermenis, tad varbūt tas... uzreiz ir personiskāk. (Eksperts Nr. 1)

...specifiski intervences uz bērniem, jauniešiem tieši skolās. Jau agrīni novērst, ka viņi sāk lietot, jo tad, ja viņš ir to darījis, sācis, tas nozīmē, ka tad jau mēs esam diemžēl nokavējuši, un tad arī sniegt atbalstu. Tātad sākt ar to... kā viņam palīdzēt, lai viņš... nesāk. (Eksperts Nr. 5)

Man liekas, ka problēma ir... skolas... Man īsti nav risinājumi, jo tie suņi... nav evidence based risinājums skolās. Skolotāji, kuri dežūrē tualetēs, arī nav risinājums... Tur ir samilzusi tā problēma, stipri komplekša, un, ja tās skolas nesāks risināt tās, mēs piedzīvosim vēl straujāku... smēķēšanas bumbu. Nu jā, tomēr tas sistemātiskums trūkst. (Eksperts Nr. 4)

19) Darbs ar bērnu, pusaudžu, jauniešu vecākiem.

...protams, arī... mājās vecākiem informāciju, un tad sniegt atbalstu tam bērnam, lai jau laicīgi viņu... teiksim, notvertu, lai viņš nekļūtu par to smēķētāju vēlāk jeb par to, kas... turpina lietot visu mūžu. (Eksperts Nr. 5)

5. Secinājumi

1. Pašreizējā smēķēšanas (cigaretēs, cigāri, cigarellas, tabaka) izplatība Latvijā 2020.gadā bija 32% (vidējais ES valstu rādītājs – 23%). Latvijā smēķējošu vīriešu īpatsvars ir ievērojami lielāks nekā vidēji ES, savukārt sieviešu īpatsvars ir līdzīgs ES valstu vidējam rādītājam.
2. Bezdūmu tabakas (košļājamā, zelējamā vai šņaucamā) lietošanas izplatība dzīves laikā ES valstīs un arī Latvijā 2020.gadā bija 7%.
3. Karsējamās tabakas lietošanas izplatība dzīves laikā vidēji ES 2020.gadā bija 6%, Latvijā – 14%. Lietošanas izplatība bija izteikti lielāka jauniešu vidū.
4. Elektronisko cigarešu lietošanas izplatība dzīves laikā, gan ES valstīs, gan Latvijā vīriešu vidū (attiecīgi 17% un 28%) bija lielāka nekā sieviešu vidū (12% un 15%). 15-24 gadus vecu iedzīvotāju populācijā elektronisko cigarešu lietošanas rādītāji ir ievērojami augstāki kā vidēji ES valstu iedzīvotāju vidū.
5. Kopumā Latvijā nav novērojami uzlabojumi attiecībā uz smēķēšanas epidemioloģisko situāciju ne attiecībā uz konvencionālajiem tabakas izstrādājumiem, ne attiecībā uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm. Eksperti īpaši uzsver elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas straujo pieaugumu pēdējo gadu laikā. VID produktu patēriņa dati apstiprina tabakas un nikotīna epidēmiju Latvijā.
6. Smēķēšana kopumā Latvijā raksturīga personām ar psihiskās veselības traucējumiem, kā arī veselības aprūpes personālam. Elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana raksturīgāka sievietēm un jauniešiem.
7. Latvijā puse aptaujāto elektronisko cigarešu, karsējamās tabakas vai nikotīna spilventiņu lietotāju šos izstrādājumus sākuši lietot tāpēc, ka šie produkti nedūmo un nerada smakas (52%), trešdaļa - tāpēc ka uzskata, ka tā ir mazāk kaitīga alternatīva (34%) un 39% mēģinājuši tādā veidā pārtraukt vai samazināt klasisko tabakas produktu smēķēšanu.
8. Informācija par elektronisko smēķēšanas ierīču ietekmi uz veselību ir ierobežota, tomēr ir pētījumi, kuri liecina par risku saindēties, gūt apdegumus, attīstīties atkarībai, iegūt plaušu bojājumus (līdz pat letālam iznākumam), ciest no galvassāpēm, reiboņiem, klepus, rīkles kairinājuma, sliktas dūšas, paaugstināta pulsa, paaugstināta asinsspiediena, astmas, kariesa, peridontīta, stomatīta, gingivīta, zobu sāpēm. Bērniem un jauniešiem e-cigarešu sastāvā esošais nikotīns var kavēt smadzeņu attīstību. Tāpat minēto izstrādājumu lietošana palielina atkritumu daudzumu, ugunsgrēku risku un iekštelpu piesārņojumu (tā saucamos trešās puses dūmus, kas palielina astmas un vēža attīstības risku).
9. Videlu lietošanas profilaksei izdala trīs līmeņus: universālo (mērķauditorija – visa sabiedrība), selektīvo (mērķauditorija - paaugstināta riska grupas) un indicēto (mērķauditorija - indivīdi ar paaugstināta riska uzvedību). Atsevišķi uzsverama vides profilakse (mērķis - veicināt vieglāku veselībai labvēlīgu izvēļu veikšanu). Vides profilakses aktivitātes iedalāmas reglamentējošās, fiziskās un ekonomiskās aktivitātēs.
10. Situācija PVO Pamatkonvencijas par tabakas kontroli rīcības plāna MPOWER pirmā stratēģiskā virziena – tabakas lietošanas un profilakses politikas monitorēšana – Latvijā vērtējama kā apmierinoša. Izaicinājumi šī virziena pilnvērtīgā īstenošanā saistāmi ar jauno smēķēšanas ierīču monitoringu tā straujās attīstības un produktu daudzveidības dēļ, kā arī īstermiņa un ilgtermiņa seku monitoringa un sabiedrības attieksmi

ietekmējošo faktoru monitoringa trūkumu, valsts politikas efektivitātes izvērtējuma un ietekmes uz nelegālo tirgu izvērtējuma trūkumu.

11. Situācija MPOWER otrā stratēģiskā virziena - aizsargāt cilvēkus no tabakas dūmiem – jomā Latvijā vērtējama kā laba. Izaicinājumi saistāmi ar tiesiskā regulējuma interpretāciju attiecībā uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un pasīvo smēķēšanu iedzīvotāju dzīvesvietās.
12. Situācija MPOWER trešā stratēģiskā virziena - piedāvāt palīdzību tabakas lietošanas atmešanā – jomā Latvijā vērtējama kā vāja. Tas tiek pamatots ar valsts apmaksātas zinātniski pierādītas palīdzības iespēju (t.sk. farmakoterapijas un psihoterapijas) trūkumu iedzīvotājiem, kuri vēlas atmet smēķēšanu. Patlaban pieejamo resursu klāstā ir konsultatīvais tālrunis, informācija internetā, validēti skrīninga rīki un rokasgrāmata ārstiem.
13. Situācija MPOWER ceturtā stratēģiskā virziena - brīdināt par tabakas lietošanas kaitīgumu – jomā vērtējama Latvijā kā laba, attiecībā uz tabakas izstrādājumu un elektronisko smēķēšanas ierīču iepakojumu pat pārsniedzot starptautisko resoru prasības. Attiecībā uz sabiedrības (tostarp bērnu, pusaudžu, jauniešu) informēšanu situācija vērtējama kā nepilnīga, uzsverot pasākumu sistemātiskuma un stratēģiskuma trūkumu. Tiek uzsvērts arī nevalstiskā sektora vājums nozarē.
14. Situācija MPOWER piektā stratēģiskā virziena - aizliegt tabakas reklamēšanu un sponsorēšanas iespējas – jomā vērtējama kā laba. Izaicinājumi saistāmi ar digitālo mārketingu, reklāmu sociālajos tīklos, slēpto reklāmu, izmantojot labdarības pasākumus, ar tiesiskā regulējuma izpratni elektronisko smēķēšanas ierīču jomā, tiesiskā regulējuma ierobežotu attīstības tempu, kontrolējošo iestāžu ierobežoto kapacitāti.
15. Situācija MPOWER sestā stratēģiskā virziena - palielināt nodokļus tabakas izstrādājumiem – jomā situācija vērtējama kā nepilnīga. Nodokļu celšanas apjoms un straujums būtu kāpināms. Šķēršļi tā panākšanai ir industrijas lobījs, mīti par nodokļu celšanas ietekmi uz nelegālo tirgu, likumdevēju politiskās gribas trūkums.
16. Par mazefektīvām intervencēm Latvijā tiek uzskatītas kampaņas medijos, informācijas ievietošanu internetā, bērnu un jauniešu izglītošana izglītības sistēmas ietvaros.
17. Par efektīvām intervencēm Latvijā uzskata vides ierobežojumus smēķēšanai, smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas un nikotīnu aizvietojošo terapiju.
18. 2020.gadā vairums ES valstu iedzīvotāju neuzskatīja, ka elektronisko cigarešu un karsējamās tabakas lietošana palīdz atmet tabakas smēķēšanu (attiecīgi 70% un 76%). Latvijā šie rādītāji bija pat nedaudz augstāki (77% un 78%).
19. Kopumā gan starptautiskajā zinātniskajā kopienā un literatūrā, gan Latvijas ekspertu vidū veiktajās intervijās tiek atzīts, ka elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm ir vērojams potenciāls gan smēķēšanas atmešanā, gan smēķēšanas radītā kaitējuma mazināšanā, taču pētījumu rezultāti nav viennozīmīgi un pierādījumu līmenis būtu kāpināms.
20. Latvijā tiek uzskatīts, ka elektroniskās smēķēšanas ierīces vismaz pagaidām nevar tikt uzskatītas par kaitējuma mazināšanas stratēģiju, pamatojot to ar zinātnisku pierādījumu trūkumu par šo ierīču lietošanas ilgtermiņa ietekmi uz cilvēku veselību, par šādas kaitējuma mazināšanas politikas efektivitāti, juridiskiem aspektiem kaitējuma mazināšanas tehnoloģiju jomā, kā arī ar faktu, ka šīs ierīces rada jaunus sabiedrības veselības riskus (smēķēšanas pieaugums jauniešu populācijā, vides piesārņojums, intensīvāku smēķēšanu, izstrādājumu paralēlu smēķēšanu). Vienlaikus Latvijā tiek

uzskatīts, ka kaitējuma mazināšanas potenciāls elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm ir, bet tas būtu attiecināms tikai uz ļoti specifisku populācijas daļu.

6. Ieteikumi smēķēšanas ierobežošanas stratēģijas nākamajiem 5 gadiem izstrādei

1. Smēķēšanas ierobežošanas politiku attīstīt kompleksi, nevirzot ieviešanai tikai atsevišķas iniciatīvas;
2. Mazināt industrijas ietekmi uz smēķēšanas ierobežošanas politikas veidošanu Latvijā, piemēram, izglītojot likumdevējus par pierādījumos balstītas politikas principiem un nozīmīgumu;
3. Izstrādāt vidēja termiņa politiskās plānošanas dokumentu smēķēšanas ierobežošanas jomā;
4. Attīstīt smēķēšanas īstermiņa un ilgtermiņa seku monitoringu, sabiedrības attieksmi ietekmējošo faktoru monitoringu, kā arī regulāri veikt valsts politikas, tai skaitā mediju kampaņu, efektivitātes izvērtējumu un ietekmes uz nelegālo tirgu izvērtējumu;
5. Attīstīt neatkarīgu (industrijas nefinansētu) pētniecību nozarē, tostarp attiecībā uz elektronisko smēķēšanas ierīču īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi uz veselību;
6. Vicināt aktīva nevalstiskā sektora izveidošanos un kapacitātes pieaugumu smēķēšanas profilakses un ierobežošanas jomā, piemēram, piesaistot finanšu resursus no iekasētā akcīzes nodokļa;
7. Virzīt apstiprināšanai jau izstrādātos grozījumus Tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču un to šķidrumu aprites likumā, kas sevī ietver daudzas no konkrētajām ierosinātajām zemāk minētajām iniciatīvām;
8. Stiprināt nesmēķētāju tiesību nostiprināšanu normatīvajos aktos (tai skaitā pilnībā atsakoties no speciālu smēķēšanai paredzētu vietu nodrošināšanas);
9. Pieņemt nikotīna spilventiņu regulējumu;
10. Aizliegt garšas un aromātus elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm;
11. Nodrošināt reklamēšanas ierobežojumus elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm (nodrošināt izsniegšanu tikai pēc pieprasījuma);
12. Nodrošināt tirdzniecības ierobežojumus elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm (tostarp pārdošanu tikai specializētos veikalos, ārpus lielveikaliem);
13. Ieviest licencēšanu elektronisko smēķēšanas ierīču un tabakas aizstājējproduktu tirgotājiem;
14. Attīstīt standarta iepakojumu elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem;
15. Nodrošināt valsts apmaksātus atbalsta pasākumus personām, kuras vēlas atmet smēķēšanu, tai skaitā atbalsta un pašpalīdzības grupas, aizvietojošo terapiju (sevišķi personām, kas nonākušas stacionāros; sevišķi speciālām grupām – grūtniecēm, personām ar plaušu slimībām);
16. Ieviest ar smēķēšanu saistīto saslimšanu skrīninga un smēķēšanas atmešanas kabinetus;

17. Nodrošināt pieejamību un paplašināt pierādījumos balstītas nikotīna atkarības ārstēšanas vai kaitējošas/pārmērīgas lietošanas novēršanas iespējas valstī, īpaši uzsverot psihoterapijas, multidisciplināras un multisektorālas pieejas nozīmi procesā;
18. Nodrošināt no nikotīna brīvu darba vidi, iesaistīt darba devējus smēķēšanas ierobežošanā, tai skaitā iekļaujot atkarības ārstēšanu darbinieku apdrošināšanas polisēs;
19. Nodrošināt no nikotīna brīvu stacionāru vidi (tostarp nodrošinot aizvietojošo terapiju stacionāros);
20. Stiprināt normatīvo aktu ievērošanas kontroli valstī, tai skaitā veicinot kontrolējošo institūciju kapacitāti un izpratni par normatīvo aktu interpretāciju;
21. Stiprināt normatīvo aktu ievērošanas kultūru valstī, tai skaitā veicinot tirgotāju izpratni par normatīvo aktu interpretāciju;
22. Veicināt visu specialitāšu ārstu proaktīvu iesaistīšanos smēķēšanas profilaksē (t.i. visu 3 līmeņu profilaksē – primārajā, sekundārajā un terciārajā), tai skaitā veicot ārstu izglītošanu;
23. Veicināt ģimenes ārstu atbildības uzņemšanos par nikotīna atkarības profilaksi;
24. Sistemātiski un stratēģiski veikt mērķtiecīgus, pārdomātus un visaptverošus veselības komunikācijas pasākumus sabiedrībai, tostarp domājot par to, lai caur šiem pasākumiem: (a) tiktu pārtraukta smēķēšanas (t.sk. īpaši elektronisko ierīču) normalizēšana sabiedrībā (t.i. paust ziņu, ka elektronisko smēķēšanas ierīču lietošana arī ir smēķēšana, un uz to attiecas identiski ierobežojumi); (b) tiktu nodota ziņa, ka smēķēšana ir trauksmes kupēšanas mehānisms un ka trauksmi var kupēt veselīgākā veidā; (c) tiktu nodota katrai iedzīvotāju vecuma grupai specifiska, piemērota ziņa, piemēram, jauniešu populācijā ziņa būtu nododama par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm un caur nepieciešamības piederēt grupai prizmu; (d) tiktu nodota ziņa par nelegālā tirgus izmantošanas riskiem;
25. Sistemātiski un stratēģiski paaugstināt veselībpratību bērnu, pusaudžu un jauniešu populācijā, tostarp skolās, izmantojot pierādījumos balstītas pieejas un atmetot tās, kas nav efektīvas;
26. Sistemātiski un stratēģiski veikt profilaktisko darbu ar bērnu, pusaudžu, jauniešu vecākiem.

Pielikums

Vadlīnijas daļēji strukturētām intervijām

Intervijas sadaļas	Jautājumi
Sākuma jautājumi	<p>Vai varat mazliet pastāstīt par sevi? 5–7 minūtes</p> <ul style="list-style-type: none">- Kāds ir Jūsu amats, pienākumi un atbildība, saistībā ar smēķēšanas/ dūmu/bezdūmu tabakas lietošanas jomu?- Kāds ir Jūsu vecums? Cik ilgi Jūs strādājat šajā amatā?- Kāda ir Jūsu izglītība?
Esošā epidemioloģiskā situācija Latvijā	<ul style="list-style-type: none">- Kāds ir Jūsu vērtējums par smēķēšanas/ dūmu/bezdūmu tabakas un elektronisko cigarešu lietošanas izplatību Latvijā?- Kā jūs raksturotu izplatību dažādās vecuma un dzimuma grupās? Vai ir vēl kādas īpašas riska grupas attiecībā uz smēķēšanas paradumu izplatību?
Esošā profilakses situācija Latvijā	<ul style="list-style-type: none">- Vai varat pastāstīt, kādas šobrīd ir Latvijā ieviestās intervences smēķēšanas/ dūmu/bezdūmu tabakas un elektronisko cigarešu lietošanas novēršanai?- Cik, jūsuprāt, efektīvas ir šīs intervences?
Īsa informācija par PVO vispārējo konvenciju par tabakas uzraudzību, kurai pievienojusies arī Latvija, un PVO noteiktajiem sešiem stratēģiskajiem virzieniem (MPOWER) konvencijā noteikto mēru īstenošanai	
Sasniegumi un izaicinājumi atbilstoši katram no MPOWER stratēģiskajiem virzieniem	<ul style="list-style-type: none">- Kā jums šķiet, kādi ir sasniegumi un esošie izaicinājumi attiecībā uz dūmu un bezdūmu tabakas kontroli katrā no šiem MPOWER pamatprincipiem? <ol style="list-style-type: none">1) M (Monitor tobacco use and prevention policies) – monitorēt tabakas lietošanu un profilakses politikas2) P (Protect people from tobacco smoke) – aizargāt cilvēkus no tabakas dūmiem, ietverot smēķēšanas ierobežojumus un aizliegumus dažādās vidēs.

	<p>3) O (Offer help to quit tobacco use) – piedāvāt palīdzību tabakas lietošanas atmešanā</p> <p>4) W (Warn about the dangers of tobacco) – brīdināt par tabakas lietošanas kaitīgumu (tostarp caur tabakas iepakojumu un mediju kampaņām)</p> <p>5) E (Enforce bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship) – aizliegt tabakas reklamēšanu un sponsorēšanas iespējas</p> <p>6) R (Raise taxes on tobacco) – palielināt nodokļus tabakas izstrādājumiem</p>
Elektroniskās cigaretes	<ul style="list-style-type: none"> - Kādi, jūsuprāt, ir galvenie sasniegumi un izaicinājumi attiecībā uz elektronisko cigarešu lietošanas profilaksi Latvijā? - Kuri, jūsuprāt, no iepriekš apskatītajiem MPOWER pamatprincipiem varētu tikt ieviesti arī attiecībā uz elektroniskajām cigaretēm? - Kāds ir Jūsu vērtējums par elektronisko cigarešu un citu alternatīvo tabakas produktu lomu tabakas smēķēšanas kaitējuma mazināšanā
Rekomendācijas	Kādas būtu 3-5 rekomendācijas nākamajiem soļiem gan tabakas, gan elektronisko cigarešu lietošanas ierobežošanā Latvijā?
Noslēguma jautājums	Vai vēlaties vēl ko pateikt, kas līdz šim nav pateikts?
Pateikšanās par interviju	