



Ηλεκτρονικό τσιγάρο. Πόσο ακίνδυνο;

Χωρίς καμία αμφισβήτηση το Κάπνισμα είναι η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών, με πραγματικό απολογισμό 6 εκατομμύρια θανάτους ετησίως, δηλαδή ένας άνθρωπος κάθε οκτώ δευτερόλεπτα.

Στον καπνό του τσιγάρου περιλαμβάνονται 7000 χημικές ενώσεις, μεταξύ των οποίων 70 περίπου καρκινογόνες ουσίες, όπως η φορμαλδεΐδη, το άζωτο, το υδροκυάνιο, το κάδμιο και άλλα βαριά μέταλλα. Η νικοτίνη είναι η κύρια ουσία που ευθύνεται για την εξάρτηση που αναπτύσσεται από τον καπνό.

Οι θάνατοι από το κάπνισμα, είναι 3/πλάσιοι από αυτούς των τροχαίων ατυχημάτων και αποτελούν το 30% όλων των θανάτων, το 85% του καρκίνου του πνεύμονα και το 83% των θανάτων από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Έχει δυσμενή επίδραση στη σεξουαλική δραστηριότητα.

Διπλασιάζει τις πιθανότητες εμφάνισης εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, που αποτελεί την κύρια αιτία της τύφλωσης ηλικιωμένων ατόμων. Οι γυναίκες κινδυνεύουν με στειρότητα και πρόωρη εμμηνόπαυση.

Το κάπνισμα είναι η μεγαλύτερη επιδημία όλων των εποχών



Ο Ιωάννης Τριανταφύλλου
είναι ιατρός Πνευμονολόγος.
Κύπρου και Ογλ 3Α, τηλ. 2410 553739

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ασφαλές κατά την χρήση του;

Στην πάροδο του χρόνου, η μορφή του ηλεκτρονικού τσιγάρου έχει εξελιχθεί και έχει καταλήξει στη σημερινή συσκευή 4ης γενιάς, με την οποία δίνεται η δυνατότητα στον χρήστη να διαβαθμίζει ο ίδιος την έκθεση στη νικοτίνη. Η συσκευή αυτή αποτελείται βασικά από 2 μέρη:

- μια μπαταρία
- τον ατμοποιητή (συσκευή άτμισης), ο οποίος περιλαμβάνει ένα δοχείο με υγρό (γλυκερίνη, προπυλενογλυκόλη, νικοτίνη, αρωματικές ουσίες) και έναν θερμαντήρα.

Η νικοτίνη στο ηλεκτρονικό τσιγάρο βρίσκεται σε υγρή μορφή και είναι διαθέσιμη σε μία ποικιλία διαφορετικών αρωμάτων και συγκέντρωσης. Έχει βρεθεί μάλιστα ότι οι αρωματικές ουσίες, μπορούν να επηρεάσουν την απορρόφηση της νικοτίνης, καθιστώντας σε διαφορετικό βαθμό.

Μελέτες που έχουν διεξαχθεί έχουν ως στόχο να συγκριθεί η συγκέντρωση τοξικών ουσιών ανάμεσα στο συμβατικό τσιγάρο και στο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Σε αυτές, 1 συμβατικό τσιγάρο αντιστοιχίζεται σε 15 ατμίσεις ηλεκτρονικού τσιγάρου. Συγκρίνοντας τις συγκεντρώσεις αυτών των ουσιών, ανάμεσα στον καπνό του συμβατικού τσιγάρου και στο προϊόν άτμισης του ηλεκτρονικού τσιγάρου, παρατηρήθηκε ότι, οι συγκεντρώσεις των τοξικών αυτών ουσιών, βρίσκονται ελαττωμένες στο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Ταυτόχρονα όμως, στον ατμό του ανευρίσκεται μία νέα τοξική ουσία, μία νέα μορφή φορμαλδεΐδης.

Το επίπεδο των τοξικών ουσιών στο ηλεκτρονικό τσιγάρο, μεταβάλλεται με βάση την τάση του θερμαντήρα. Από την υπάρχουσα έρευνα φαίνεται, ότι τα επίπεδα των τοξικών ουσιών, αυξάνονται με την αύξηση της τάσης του θερμαντήρα (και κατ'επέκταση και της θερμοκρασίας του).

Κάποιοι αρωματικοί παράγοντες που περιέχονται στα υγρά και στον ατμό του ηλεκτρονικού τσιγάρου παρουσιάζουν χημική συγγένεια με άλλες, γνωστές χημικές ουσίες που ερεθίζουν τις αναπνευστικές οδούς και που συμμετέχουν μερικώς στην πρόκληση επαγγελματικού άσθματος ή/και αλλεργικών αντιδράσεων.



Η αύξηση χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου, τι επιπτώσεις μπορεί να έχει;

Κατά τη μελέτη στοχεύειν χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου, παρατηρήθηκε ότι:

- το ποσοστό των ενηλίκων που δοκίμασαν ηλεκτρονικό τσιγάρο, σε μία χρονική περίοδο 3 ετών (2010-2013) αυξήθηκε κατά 12%
- το ποσοστό τρέχουσας χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου αυξήθηκε κατά 6,5%. Το 1/3 αυτών των καπνιστών ηλεκτρονικού τσιγάρου, αφορούσε μη καπνιστές ή πρώην καπνιστές.
- Ένας αριθμός μαθητών γυμνασίου και λυκείου, που δεν είχαν καπνίσει ποτέ τσιγάρο, είχαν χρησιμοποιήσει ηλεκτρονικό τσιγάρο.

Πρόσφατα δεδομένα, υποστηρίζουν ότι η χρήση από εφήβους, αυξάνει τον κίνδυνο για μετέπειτα χρήση τσιγάρου. Μια σουηδική επιστημονική έρευνα που έγινε σε πάνω από 30.000 άτομα και παρουσιάστηκε στο διεθνές συνέδριο της Ευρωπαϊκής πνευμονολογικής εταιρείας (ERS) στο Μιλάνο, με επικεφαλής τη δρα Λίνα Χέντμαν του Πανεπιστημίου Ουμέα, δείχνει ότι όσοι κάνουν παράλληλη χρήση παραδοσιακού και ηλεκτρονικού τσιγάρου, έχουν περισσότερα αναπνευστικά συμπτώματα, όπως επίμονο βήχα, λαχάνιασμα και παραγωγή πτυέλων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των σουηδικών ερευνητών, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν βοηθάνε κάποιον να κόψει το κάπνισμα, «ούτε μπορούν να προωθούνται στην αγορά, ως ασφαλή εναλλακτική λύση στα συμβατικά τσιγάρα».

Τι συμβαίνει στην Ελλάδα;

Στην Ελλάδα, οι εκτιμήσεις κάνουν λόγο για 200.000 - 250.000 τακτικούς χρήστες, ποσοστό που θεωρείται μικρό σε σχέση με το εξωτερικό, αφού στη χώρα μας ακόμη οι Έλληνες προτιμούν το κλασικό «απολαυστικό» κάπνισμα.

Σκληρότερες αρτηρίες έχουν οι ατμιστές νικοτίνης

Μια άλλη επίσης σουηδική έρευνα στο ίδιο συνέδριο, με επικεφαλής τον δρα Μάγκνους Λούντμπεκ του Πανεπιστημίου της Στοκχόλμης, δείχνει για πρώτη φορά ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα με νικοτίνη, προκαλούν άμεσα σκλήρυνση των αρτηριών του ατμιστή. Η σκλήρυνση αυτή είναι γνωστό ότι σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για έμφραγμα και εγκεφαλικό.

Πόσο αθώο το θερμαινόμενο τσιγάρο (IQOS);

Τι δείχνει νέα γερμανική μελέτη που εξέτασε το αερόλυμα του IQOS

Είναι γεγονός ότι τα προϊόντα θερμαινόμενου καπνού σε σχέση με τα τσιγάρα, έχουν μειωμένες τοξικές και δυνητικά βλαβερές ουσίες. Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήγει, νέα μελέτη του Ομοσπονδιακού Ινστιτούτου Αξιολόγησης Κινδύνου της Γερμανίας, που ανέλαβε να αξιολογήσει τα ευρήματα για το προϊόν IQOS. Ορισμένες από τις γνωστές χημικές ουσίες, που προκαλούν καρκίνο και βρίσκονται στον παραδοσιακό καπνό τσιγάρων, φέρεται να απελευθερώνει επίσης και το θερμαινόμενο τσιγάρο. Η διαπίστωση αυτή, ανήκει στα μέλη ερευνητικής ομάδας του πανεπιστημίου της Βέρνης στην Ελβετία.

Αναλύθηκαν και συγκρίθηκαν οι χημικές ενώσεις και η περιεκτικότητα σε νικοτίνη στον καπνό, τόσο στα παραδοσιακά τσιγάρα όσο και στις νέες συσκευές, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να θερμαίνουν ράβδους καπνού μίας χρήσης, που παρέχουν στους χρήστες την αίσθηση της γεύσης του καπνού, χωρίς τον καπνό ή την τέφρα. Οι επιβλαβείς χημικές ουσίες, υπήρχαν στον καπνό IQOS, αν και σε χαμηλότερες συγκεντρώσεις κατά μέσο όρο, δήλωσε η ερευνητική ομάδα της Βέρνης και εξηγήει πως πρέπει να διεξαχθούν περισσότερες μελέτες για να διαπιστωθεί εάν τα IQOS, είναι ασφαλέστερα για τους χρήστες ή τους παθητικούς καπνιστές. Η Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία, δεν ταξινομεί τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ως ασφαλή εναλλακτική λύση στο κάπνισμα, ούτε τα θεωρεί ένα εγκεκριμένο εργαλείο για την διακοπή του καπνίσματος ή κατάλληλα για να χρησιμοποιούνται σε χώρους, όπου το συμβατικό κάπνισμα απαγορεύεται.

Συμβουλή

Η καλύτερη συμβουλή υγείας για τους καπνιστές είναι, να σταματήσουν το κάπνισμα σύμφωνα με επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους.

