

## Ήλεκτρονικό τσιγάρο: μύθοι και πραγματικότητα.

Γεώργιος Γκουμάς, Άν. Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, Εύρωκλινική Αθηνών.

Το κάπνισμα είναι, ίσως, ο βλαπτικότερος ψυχοδραστικός παράγοντας για την ανθρώπινη υγεία, αν λάβουμε υπ' όψιν τις ολέθριες συνέπειες του καπνού συνολικά στο καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό και τα άλλα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά και την εξάρτηση την οποία προκαλεί λόγω της νικοτίνης. Το κάπνισμα είναι υπεύθυνο περίπου για το 1/3 του συνόλου των θανάτων, ενώ το ποσοστό αυτό αυξάνεται ακόμη περισσότερο σε νεαρότερες ηλικίες: για παράδειγμα, στις ηλικίες κάτω των 65 ετών ευθύνεται για το 45% των θανάτων στους άνδρες και το 41% στις γυναίκες. Τον τελευταίο καιρό στη χώρα μας, κι ενώ καθημερινά γύρω μας τα μαγαζιά κλείνουν το ένα μετά το άλλο λόγω της οικονομικής κρίσης, έχει εμφανιστεί μεγάλος αριθμός επιχειρήσεων που έμπορεύονται ηλεκτρονικά τσιγάρα. Τα τελευταία στοιχεία από τις Ήνωμένες Πολιτείες δείχνουν ότι η βιομηχανία του ηλεκτρονικού τσιγάρου έφτασε ένα τζίρο της τάξης των 2 δις δολαρίων το χρόνο, ενώ υπάρχουν προβλέψεις ότι στα επόμενα 10 χρόνια θα ξεπεράσει τη βιομηχανία των παραδοσιακών τσιγάρων, της οποίας ο ετήσιος τζίρος φτάνει τα 85 δις δολάρια! Η κατανάλωση αυτών των προϊόντων αυξάνεται με μεγάλη ταχύτητα και δεν φαίνεται να είναι χωρίς σημαντικούς κινδύνους για την υγεία μας.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι μια ηλεκτρονική συσκευή εισπνοής νικοτίνης ή και ουσιών που δεν περιέχουν νικοτίνη. Διαφημίζεται συχνά ως ένα μέσο διακοπής του καπνίσματος και αυτό γίνεται για δυο λόγους: πρώτον, διότι η παροχή νικοτίνης με την εισπνοή ανακουφίζει άμεσα τον καπνιστή από τα βασανιστικά συμπτώματα της έλλειψης και της σωματικής εξάρτησης και, δεύτερον, διότι η ρουτίνα χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου μοιάζει πολύ με αυτή του κανονικού τσιγάρου χάρη στην απελευθέρωση ορατού ατμού. Με αυτόν τον τρόπο αντιμετωπίζεται και το πρόβλημα της ψυχολογικής εξάρτησης του καπνιστή από τη συνολική διαδικασία του καπνίσματος.

Το 20% του συνόλου των καπνιστών και το 50% αυτών που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα έχουν δοκιμάσει το ηλεκτρονικό τσιγάρο. Ο αριθμός αυτός είναι τεράστιος και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι αντίστοιχα μεγάλος και ο αριθμός των ερωτήσεων που καθημερινά δεχόμαστε. Είναι γεγονός, ότι μεγάλες μελέτες, που αποδεικνύουν την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα του ηλεκτρονικού τσιγάρου, ως εργαλείου διακοπής του καπνίσματος, δεν υπάρχουν. Άρα, ο άκαδημαϊκά

σωστός τρόπος απάντησης θα ήταν να πούμε ότι, λόγω έλλειψης επαρκών στοιχείων, δεν μπορούμε να δώσουμε κάποια συμβουλή. Όμως αυτό είναι βέβαιο ότι δεν θα ικανοποιήσει τους ασθενείς μας και δεν θα βοηθήσει την πλειοψηφία αυτών που έχουν αυτές τις απορίες, διότι προφανώς επιθυμούν να βρουν κάποιον αποτελεσματικό και όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο τρόπο να διακόψουν το κάπνισμα. Η δεύτερη απάντηση, που θα μπορούσαμε να δώσουμε, είναι ότι πιθανώτατα και συγκριτικά με το συμβατικό τσιγάρο, το ηλεκτρονικό είναι πιο ασφαλές, όποτε είναι λογικό και αποδεκτό να χρησιμοποιείται από τους καπνιστές που προσπαθούν να διακόψουν την κακή αυτή συνήθεια. Βέβαια, τον τελευταίο καιρό προκύπτουν αποτελέσματα μελετών, που μιλούν για ένα καινούργιο τύπο φορμαλδεΐδης αλλά και άλλες καρβονυλικές ενώσεις, που παράγονται και εισπνέονται κατά τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου και είναι 5-15 φορές περισσότερο καρκινογόνες από τις αντίστοιχες του συμβατικού τσιγάρου. Όμως, οι περισσότερες από τις εκατοντάδες καρκινογόνες ή τοξικές ουσίες, που παράγονται κατά την καύση του καπνού, είτε δεν υπάρχουν, είτε υπάρχουν σε αρκετά μικρότερες συγκεντρώσεις στο ηλεκτρονικό τσιγάρο. Άρα, και αυτή είναι η τρίτη απάντηση που θα μπορούσαμε να δώσουμε, αν οι ασθενείς μας επιθυμούν πραγματικά να τα χρησιμοποιήσουν ως μέθοδο διακοπής και δεσμευθούν ότι η χρήση αυτή θα γίνει μόνο για 4 με 6 εβδομάδες, με στόχο τη σταδιακή μείωση του αριθμού των τσιγάρων, η επιλογή αυτή φαίνεται να είναι αρκετά λογική. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, αν ξέραμε ότι ήταν ασφαλές και αποτελεσματικό, θα μπορούσε να είναι το ιδανικό υποκατάστατο νικοτίνης, αφού πέρα από τη σωματική εξάρτηση θα μπορούσε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά και την ψυχολογική εξάρτηση των καπνιστών. Όλα αυτά, που οι καπνιστές έχουν συνδυάσει με το κάπνισμα, όπως ένας καφές ή ένα ποτό με ένα φίλο, στιγμές άγχους ή στιγμές χαράς που το χέρι αναζητά το τσιγάρο, πολύ λίγο αντιμετωπίζονται με τις τσιγκλες ή τα αυτοκόλλητα νικοτίνης. Η απάντηση είναι ζωικής σημασίας και σε κάθε περίπτωση πρέπει να δίνεται στους καπνιστές που ζητούν τη συμβουλή μας, είναι ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως υγιής επιλογή, όπως πολύ παραπλανητικά και ύπουλα διαφημίζεται και προωθείται με την περιγραφή του ως ακίνδυνου υδάτινου νεφελώματος.

Ιδιαίτερη ανησυχία πρέπει να μᾶς προκαλεί το αυ-

ξανόμενο ποσοστό χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου από τα παιδιά και τους εφήβους. Σε αυτήν την ηλικία ή περιέργεια και ή διάθεση για πειραματισμό κυριαρχούν και οι χρωματιστές και μυρωδάτες συσκευές του ηλεκτρονικού τσιγάρου αποτελούν έλκυστικές επιλογές. Από

στοιχεία που υπάρχουν στις Ένωμένες Πολιτείες της Αμερικής φαίνεται ότι, ενώ κάθε χρόνο μειώνονται τα ποσοστά των μαθητών του Λυκείου που καπνίζουν συμβατικά τσιγάρα, την ίδια στιγμή αυξάνονται με ραγδαίους ρυθμούς τα ποσοστά αυτών που έχουν δοκιμάσει το ηλεκτρονικό τσιγάρο, προσεγγίζοντας το 2014 το 15%. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά έθιζονται στη νικοτίνη και αναζητούν τη λήψη όλο και μεγαλύτερης ποσότητας, όπως συμβαίνει άλλωστε με τους χρήστες κάθε ναρκωτικού. Κάποια στιγμή λοιπόν είναι πολύ πιθανό να αναζητήσουν την ισχυρότερη συσκευή χορήγησης νικοτίνης, που δεν είναι άλλη από το συμβατικό τσιγάρο, που οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων νικοτίνης στο αίμα πολύ πιο γρήγορα και σε υψηλότερα επίπεδα από κάθε ηλεκτρονικό τσιγάρο.

Τα αποτελέσματα μελετών δείχνουν, ότι τα παιδιά που δοκιμάζουν το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχουν υπερτριπλάσια πιθανότητα να δοκιμάσουν και το συμβατικό τσιγάρο μέσα στους επόμενους 6 με 12 μήνες. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο το γεγονός, ότι οι καπνοβιομηχανίες, αργά αλλά σταθερά, εξαγοράζουν μια μια τις εταιρίες που κατασκευάζουν ηλεκτρονικά τσιγάρα και, μέσα από κατάλληλα σχεδιασμένες

διαφημίσεις, στοχεύουν στην προσέλκυση παιδιών και εφήβων. Και αυτό θα πρέπει να προβληματίσει όλους μας, αφού δύσκολα ή εν λόγω βιομηχανία θα επένδυε τεράστια ποσά κάθε χρόνο, προκειμένου να εξελίξει και να προωθήσει τίποτε άλλο από ένα απλό και αποτελεσματικό εργαλείο

για τη διακοπή του καπνίσματος. Επιπλέον, είναι πολύ συχνό το φαινόμενο να μην συμφωνεί ή πραγματική περιεκτικότητα σε νικοτίνη με αυτή που δηλώνεται στη συσκευασία ή να υπάρχουν διαρροές από τη συσκευασία και απελευθέρωση υπερβολικής ποσότητας, με αποτέλεσμα δηλητηρίαση σοβαρή και δυνητικά επικίνδυνη για τη ζωή ειδικά των μικρότερων παιδιών.

Η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους αποτελεί σημαντικό όπλο για τη μείωση του αριθμού των καπνιστών, αφού έχει αποδειχθεί, ότι μεγάλος αριθμός προσώπων διακόπτει το κάπνισμα, διότι δυσκολεύεται όταν εργάζεται, αλλά κι όταν έχει ελεύθερο χρόνο να βρει μέρη όπου επιτρέπεται το

κάπνισμα. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, όμως, εξουδετερώνει αυτό το όπλο, αφού οι καπνιστές με τη διπλή χρήση ηλεκτρονικού-συμβατικού έχουν αυτή την εναλλακτική λύση στους χώρους, όπου ισχύει ή απαγόρευση του καπνίσματος και συνεχίζουν να καπνίζουν κανονικά εκεί όπου το κάπνισμα επιτρέπεται. Η λύση βέβαια είναι να απαγορευτεί ή δυνατότητα χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου στους χώρους όπου απαγορεύεται και το κάπνισμα, και κάποια στιγμή στο μέλλον να ισχύσουν και ουσιαστικά οι απαγορεύσεις αυτές και στη χώρα μας. ●

