

Elektronske cigarete: pomoč pri opuščanju kajenja ali nova vrsta odvisnosti?

Meera Senthilingam za CNN

23. marec 2015



Elektronska cigareta, ki je na pogled podobna navadni cigareti, ima na koncu indikator z lučko, ki zagori ob vsakem vdihu. S pomočjo baterije segreva posebno tekočino, ki sprošča nikotin v obliki aerosola.



Elektronska cigareta, ki je visoko stilizirane in prilagodljive oblike, vsebuje večja polnila za e-tekočino in baterije s ponovnim polnjenjem, ki omogočajo tudi polnjenje preko vmesnika USB.



"Elektronske sisteme za dovajanje nikotina" lahko sedaj najdemo v različnih oblikah. Zelo razvite so vodne pipe, ki imajo velik medkulturni marketinški potencial.



Delegat na "vrhovnem srečanju za elektronsko cigareto" pokadi elektronsko cigaro. Glicerini in propilen glikol sta glavni sestavini e-tekočine.



Elektronske pipe delujejo na enak princip. Ob vdihu naprava zazna pretok zraka, segreje e-tekočino in tvori hlape.



Uparjevalniki so bili prilagojeni kajenju marihuane. Razviti so bili za medicinske namene, vsebujejo pa kanabidiol (CBD), ki deluje protibolečinsko pri zeleni mreni, migrenah, ob tem pa izključuje THC, ki povzroča omamljenost.



Uporaba nikotinskih žvečilnih gumijev in obličev sledi elektronskim sistemom za dovajanje nikotina, kot način opuščanja kajenja.

Poudarki

- Industrija elektronskih cigaret je vredna 2.5 milijard evrov
- E-cigarete zadovoljijo potrebo po nikotinu, ob tem pa preprečujejo izpostavljenost katranu in strupenim snovem med gorenjem
- Zaskrbljujoča je uporaba e-cigaret med mladoletnimi

(CNN) Prenosni kos tehnologije, ki daje vtis neskončnega dostopa do droge za katero hrepeni že več kot milijarda ljudi po vsem svetu - nikotina. To hrepenenje je posledica kajenja tobaka, ki je zdaj vedno bolj zadovoljeno z e-cigaretami in trendom "pare" namesto dima.

Prodajna skrivnost je čista podoba e-cigaret, s katero jih preskrbijo, saj preprečujejo izpostavljenost katranu in tisočim kemikalijam, ki jih najdemo v tobačnem dimu navadnih cigaret – gre za odpravo vzroka pljučnih bolezni kot tudi drugih stanj, povezanih s tobakom.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) zaradi tobaka po svetu vsako leto umre skoraj 6 milijonov ljudi. Veča se pa tudi število ljudi, ki sedaj "hlapijo" namesto kadijo, rezultat je industrija vredna 2,5 milijard evrov .

Od njihove uvedbe leta 2006, so e-cigarete postala vsakdanost med kadilci, ki poskušajo opustiti svojo navado. Po neki študiji se tretjina kadilcev v Združenem kraljestvu, pri opuščanju kajenja, obrne na e-cigarete. Nekateri kritiki trdijo, da elektronski sistemi za dovajanje nikotina (ENDS) povzročajo novo zasvojenost z nikotinom - še posebej med mladimi, ki eksperimentirajo z njimi.

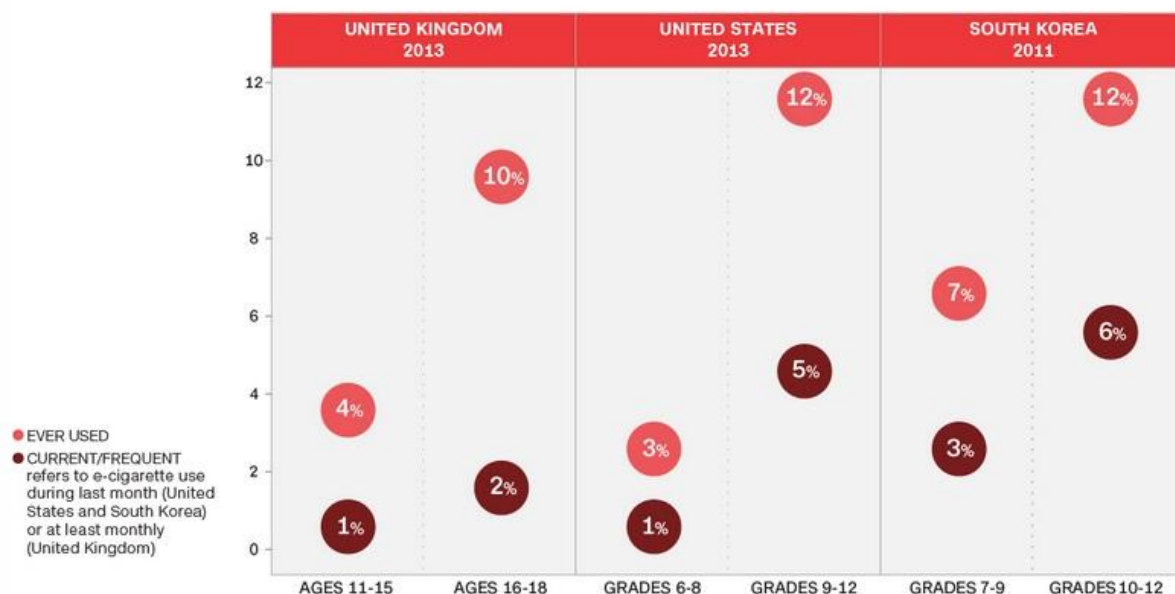
Mikavno za mladostnike

"Čeprav elektronski sistemi za dovajanje nikotina prinašajo kadilcem prednosti, jih ne bi smeli uporabljati mladostniki in odrasli posamezniki, ki ne uživajo tobaka. Gre za škodljive učinke nikotina in izpostavljanju drugim tveganjem," pravi Tim McAfee, predstavnik urada za kajenje in zdravje s Centra za kontrolo in preprečevanje bolezni v Združenih državah Amerike."Izpostavljenost nikotinu lahko vpliva na razvoj možganov pri mladostnikih."

Študije, ki jih izvaja Center za kontrolo in preprečevanje bolezni, preko svoje odrasle in mladinske nacionalne tobačne raziskave, so pokazale povečano eksperimentiranje z e-cigareto pri mladih. Polnjenje in okusi, povezani z napravo, so glavni razlogi, ki stojijo za tem. Pojavlja se strah, da gre za beg pred pravim kajenjem.

Razširjenost elektronske cigarete med mladimi

PREVALENCE OF E-CIGARETTE USE IN YOUTH



SOURCE: The Tobacco Atlas, Fifth Edition, American Cancer Society and World Lung Foundation

Benan Barwick/CNN

Vir: Tobačni atlas, peta izdaja, Ameriška zveza za boj proti raku in Svetovna fundacija za pljuča

Po drugi strani se nekateri s področja nadzora nad tobakom ne strinjajo in trdijo drugače. Kljub temu, da ljudje - vključno z mladimi - poskusijo e-cigareto, ni dokazov, da gre za redno uporabo. "Otroci imajo radi nove tehnologije in jih preizkušajo oziroma uporabijo enkrat ali dvakrat," pravi Jean-Francois Etter, profesor Javnega zdravja na Univerzi v Ženevi.

Etter od leta 2009 raziskuje uporabo e-cigaret in meni, da so veliko varnejše od običajnih cigaret. Pravi, da je najbolj nevaren način uživanja nikotina prav kajenje. Svoje stališče je zagovarjal na Svetovni konferenci o tobaku in zdravju v Abu Dhabiju.

Etter poudarja spremljanje uporabe med mladimi in je prepričan, da ima e-cigareta pomembno vlogo pri zmanjšanju svetovne porabe tobaka. "So prehod od kajenja," trdi Etter. Število ljudi, ki kombinira tobak in e-cigarete je v porastu. Etter je prepričan, da zaradi preklapljanja kadihci vsakodnevno zmanjšujejo porabo tobaka. "Gre za enako raven nikotina, vendar so ljudje manj izpostavljeni strupom... Nikotin ni zdravstveni problem." Potreben je le še dokaz o dolgoročnih učinkih elektronske cigarete ali nikotina na zdravje.

Zadovoljevanje hrepenenja

Nikotin je glavna snov, ki povzroča zasvojenost od kajenja tobaka in posledično izpostavljenost katranu in strupenim snovem, ki jih najdemo v cigaretah. Medtem ko mnogi ljudje poskušajo opustiti navado z abstinenco, nikotinska nadomestila v obliki žvečilnih gum in obližev že dolgo ponujajo roko

pomoči. "Opustitev nikotina je zelo neprijeten proces" pove Linda Bauld, profesorica zdravstvene politike na Univerzi v Stirlnigu." V svojem zadnjem poročilu za javno zdravje v Angliji je opredelila obsežen in rastoč svetovni trg e-cigaret.

"Ogromno število ljudi, ki uporabljajo e-cigarete, jih uporabljajo za opuščanje kajenja; so približno 60% bolj učinkovite kot abstinenca ali nakup nikotinskega nadomestila na prostem trgu."

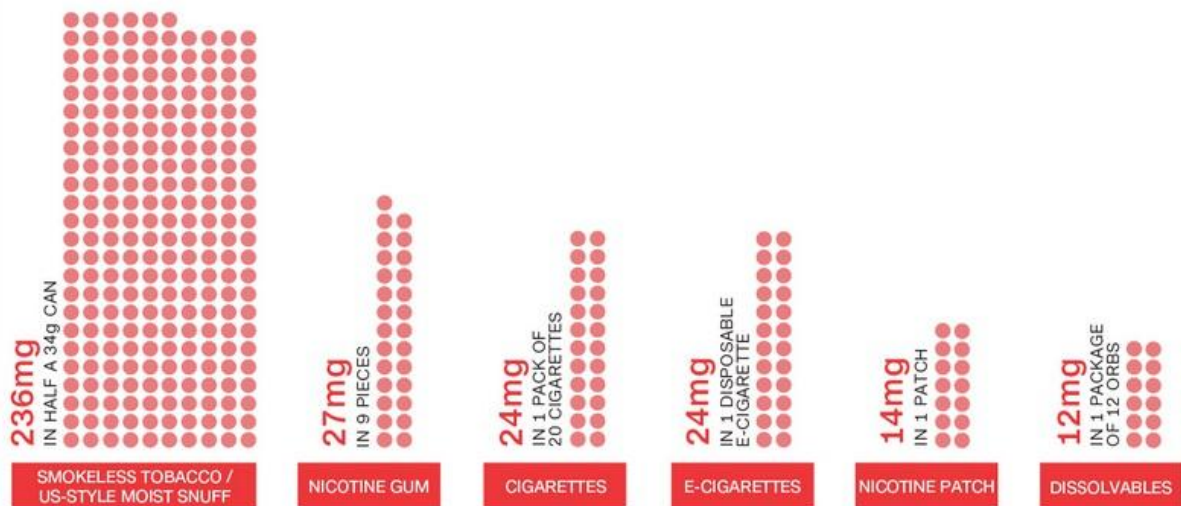
Raziskave Bauldove so pokazale, da odvisnosti od nikotina z e-cigaretami ni enaka zasvojenosti od navadnih cigaret. "E-cigarete niso najboljši sistem za dovajanje nikotina," pravi in se sklicuje na dejstvo, da ni videti, da bi nikotin ob uporabi e-cigarete takoj vstopil v krvni obtok. Dejstvo je podprto z raziskavami Ettra, kot tudi z nedavnimi študiji raziskovalcev Fakultete za medicino Univerze v Pennsylvaniji, v katerih je bilo ugotovljeno, da e-cigarete povzročajo manjšo zasvojenost kot tobačne cigarete.

Razlike v nivoju nikotina

Dnevna poraba nikotina prikazana na izbranih izdelkih in primerih uporabe

VARIATIONS IN NICOTINE LEVELS

Daily nicotine consumption illustrated through select product and usage examples



SOURCE: The Tobacco Atlas, Fifth Edition, American Cancer Society and World Lung Foundation

Benan Barwick/CNN

Vir: Tobačni atlas, peta izdaja, Ameriška zveza za boj proti raku in Svetovna fundacija za pljuča

Po Bauldovi, je dovajanje nikotina z e-cigaretro, bolj učinkovito kot z obliži ali pa žvečilnimi gumiji.

"Obliži in žvečilni gumiji predstavljajo zelo majhen trg," pravi Etter o sredstvih za opuščanje kajenja, ki so prvič prišla na trg pred 40 leti. Prevelike omejitve e-cigarete bi lahko zmanjšala vpliv pri doseganju sveta brez tobaka.

Bauld in Etter priznavata potrebo po spremljanju porabe nikotina med najstniki. Ne smemo podcenjevati pomena uporabe e-cigaret pri odraslih kadilcih in njihov potencial pri reševanju življenj z zmanjšanjem porabe tobaka - nazor, ki ga je priznala Svetovna zdravstvena organizacija.

"E-cigarete bi lahko bile metoda opuščanja kajenja, vendar potrebujemo več dokazov in ureditev," je

dejal Armand Peruga, vodja Pobude za boj proti tobaku Svetovne zdravstvene organizacije, ki je praznovala 10 let svojega okvira za nadzor nad tobakom, med konferenco v Abu Dhabiju.

Uzakoniti in urediti

Največji vpliv na zmanjšanje števila kadilcev po svetu je imelo obdavčenje in zakonodaja, ki omejuje oglaševanje tobačnih izdelkov, ter višanje cen. "Za vsakih 10% davka na tobačne izdelke, se za 4% zmanjša poraba tobaka," pravi Peruga.

Narašča strah pred prevlado velike tobačne industrije, ki je bila nekoč konkurent, na trgu e-cigaret. Priljubljene znamke e-cigaret, ki so v lastništvu velikih tobačnih podjetji, bi lahko izrinile manjše družbe na področju, saj spominjajo na prvotno tobačno epidemijo.

"Namen velike tobačne industrije je prodaja svojih izdelkov," zaključi Peruga. "Svoj trg lahko razširijo na stranke, ki ne kadijo cigaret, ampak morda razmišljajo o nikotinu."

Kot se zdi se bodo e-cigarete zasidrale, saj je večina glasov za uredbo in ne proti. "Večina e-cigaret je verjetno manj strupenih od navadnih cigaret - in za kadilce je to prednost," pravi Peruga.