

Τι είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο; Είναι ασφαλές;

Πρόσφατα το ηλεκτρονικό τσιγάρο (electronic cigarette ή e-cigarette) εισήχθη στην ελληνική αγορά και διαφημίζεται ως μία αποτελεσματική συσκευή για τη διακοπή του καπνίσματος. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ένα καυτό θέμα που έχει δημιουργήσει παγκόσμια συζήτηση/αμφισβήτηση, με κάποιες αρχές να θέλουν να το απαγορεύσουν ή τουλάχιστον να το ελέγξουν. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο (e-Cigarette) είναι μια ηλεκτρονική συσκευή διανομής νικοτίνης (electronic nicotine delivery device, ENDD) που λειτουργεί με μπαταρία. Μετατρέπει ένα υγρό που περιέχει νικοτίνη σε ατμό (varour) που μπορεί να εισπνευστεί. Δημιουργήθηκε με σκοπό να μιμηθεί το συμβατικό τσιγάρο χωρίς τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος τσιγάρων. Συχνά διαφημίζεται τονίζοντας την απουσία συμπτωμάτων στέρησης με τη χρήση του, κάνοντάς το ελκυστικό σε καπνιστές που σχεδιάζουν να διακόψουν το κάπνισμα.

Ο βασικός σχεδιασμός του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι, γενικά, παρόμοιος σε όλες τις εταιρίες. Αποτελείται από ένα ηλεκτρονικό στοιχείο θέρμανσης, διάλυμα που περιέχει νικοτίνη, προπυλενική γλυκόλη (propylene glycol-PG) ή φυτική γλυκερίνη (Vegetable Glycerin-VG) ή συνηθέστερα μίγμα των δυο και νερό, μία επαναφορτιζόμενη μπαταρία λιθίου και ένα θάλαμο ατμοποίησης. Κάποια ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν ένα φως στην άκρη τους που ανάβει όταν ο χρήστης εισπνέει, ώστε να μοιάζει με την καύτρα του πραγματικού τσιγάρου που καίγεται. Το διάλυμα θερμαίνεται, όταν ενεργοποιείται το ηλεκτρονικό στοιχείο θέρμανσης, και δημιουργεί ατμό που εισπνέεται από το χρήστη. Με τον τρόπο αυτό, η νικοτίνη από τους πνεύμονες φτάνει πολύ γρήγορα στον εγκέφαλο.

Η περιεκτικότητα της νικοτίνης του φυσιγγίου ποικίλλει μεταξύ των κατασκευαστών, αλλά και στην ίδια εταιρία και συχνά στο διάλυμα αυτό προστίθενται χημικά πρόσθετα και αρώματα (ποικιλίες μάρκας τσιγάρων, σοκολάτα, καφές, μέντα, φρούτα). Η περιεκτικότητα νικοτίνης μπορεί να ποικίλλει από καθόλου έως 18-24mg ανά ml υγρού.

Οι πληροφορίες για την ασφάλεια του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι περιορισμένες. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο ίσως να είναι λιγότερο βλαβερό από το κάπνισμα του τσιγάρου, είναι όμως πιο επικίνδυνο από την εισπνεόμενη νικοτίνη (nicotine inhalers). Παρόλα αυτά, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν κατασκευάζονται σύμφωνα με τις υψηλές προδιαγραφές που υπόκεινται τα υποκατάστατα νικοτίνης από τις φαρμακευτικές εταιρίες και ο εισπνεόμενος καπνός πιθανώς να περιέχει ουσίες ενδεχομένως επικίνδυνες. Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών (United States Food and Drug Administration, FDA) εξέφρασε την ανησυχία πως εκτός από την διανομή νικοτίνης, ο καπνός ίσως να μεταφέρει και άλλα πιθανώς επιβλαβή συστατικά.

Αναλύσεις του FDA έδειξαν πως τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να περιέχουν καρκινογόνες ουσίες και τοξικά χημικά, όπως η διεθυλενική γλυκόλη (diethylene glycol), που είναι συστατικό που χρησιμοποιείται σε αντιψυκτικά. Ακόμη διαπιστώθηκε πως υγρά με την ένδειξη 'καθόλου νικοτίνη' περιείχαν χαμηλά επίπεδα νικοτίνης και η προέλευση της νικοτίνης των φυσιγγίων ήταν αμφίβολη και δεν χρησιμοποιούνταν πάντοτε φαρμακευτικού τύπου νικοτίνη.

Το κάπνισμα είναι κάτι πολύ περισσότερο από το αποτέλεσμα της εξάρτησης της νικοτίνης. Είναι μία συνήθεια που περιλαμβάνει ένα τελετουργικό που κάθε καπνιστής σχετίζει με την καθημερινότητά του. Η διακοπή του καπνίσματος με ένα προϊόν που μοιάζει με το συμβατικό τσιγάρο ίσως να αντικαταστήσει μερικά κάποιες από τις συνήθειες που σχετίζονται με το κάπνισμα, δεν αλλάζει όμως τον τρόπο ζωής και σκέψης των καπνιστών μακριά από το τσιγάρο.

Οι καπνιστές που έχουν αποφασίσει να διακόψουν το κάπνισμα δεν θα πρέπει ανταλλάξουν ένα καρκινογόνο προϊόν με ένα άλλο, αλλά να χρησιμοποιήσουν τις μεθόδους διακοπής καπνίσματος που έχουν αποδειχθεί πως είναι ασφαλής και αποτελεσματικές.