

# Ηλεκτρονικά τσιγάρα

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι συσκευές που επιτρέπουν την εισπνοή νικοτίνης. Καθώς τα προϊόντα είναι σχετικά καινούργια, υπάρχουν περιορισμένες μελέτες που να αξιολογούν τα οφέλη και τους κινδύνους. Το παρόν δελτίο εξηγεί τι είναι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, πώς χρησιμοποιούνται και γιατί γίνεται τόσος λόγος για τη χρήση τους.

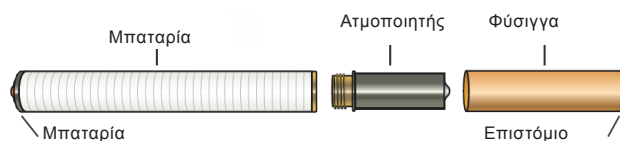
Το κάπνισμα είναι εξαιρετικά εθιστικό και το κόψιμο της συνήθειας δεν είναι εύκολο. Πέρα από τον εθισμό στη νικοτίνη, μια ουσία που περιέχεται εκ φύσεως στον καπνό, δημιουργείται εξάρτηση από τη σωματική και κοινωνική συνήθεια του καπνίσματος.

Το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό παίζει καίριο ρόλο στη βοήθεια των ατόμων να σταματήσουν το κάπνισμα και να διαλέξουν την πλέον κατάλληλη μέθοδο από μια σειρά προϊόντων και διάφορες στρατηγικές. Σε αυτά συγκαταλέγονται συνταγογραφούμενα φάρμακα, υποκατάστατα νικοτίνης, όπως αυτοκόλλητα επιθέματα ή παστίλιες, και συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν γνωρίσει προοδευτικά αυξανόμενη διάδοση κατά τη δεκαετία του 2000. Παρά το ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τη βλάβη που προκαλεί το κάπνισμα, εντούτοις δεν έχουν αξιολογηθεί επιστημονικά, και συνεπώς η ασφάλεια και η χρησιμότητά τους ως βοήθημα διακοπής του καπνίσματος παραμένουν άγνωστες. Σε αντίθεση με άλλα προϊόντα που είναι ευρέως διαθέσιμα, οι ιατρικές Αρχές στην Ευρώπη δεν έχουν εγκρίνει ακόμα τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ως βοήθημα για διακοπή του καπνίσματος.

## ▶ Τι είναι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα;

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να έχουν την όψη και την αίσθηση των τσιγάρων. Αποτελούνται από τρία μέρη: τη μπαταρία, τον ατμοποιητή και την φύσιγγα. Η συσκευή λειτουργεί με την ατμοποίηση του υγρού που περιέχεται στην φύσιγγα. Έτσι δημιουργείται ατμός που ο χρήστης μπορεί να τον εισπνεύσει και δίνει την εντύπωση ότι εκπνέει καπνό.



Ανατύπωση με άδεια της Αμερικανικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (ATS). Copyright © 2013 Αμερικανική Πνευμονολογική Εταιρεία (ATS)\*

Αντίθετα με τα κανονικά τσιγάρα αυτές οι συσκευές δεν περιέχουν καπνό, αλλά περιέχουν νικοτίνη στο υγρό της φύσιγγας. Το υγρό μπορεί να έχει διάφορες γεύσεις και διαφορετικές ποσότητες νικοτίνης που μπορεί να επιλέξει ο χρήστης.

## ▶ Γιατί ορισμένα άτομα επιλέγουν να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα;

Πιστεύεται ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα προκαλούν λιγότερη βλάβη από τα κανονικά τσιγάρα και ορισμένα άτομα τα επιλέγουν για να συνεχίσουν τη συνήθειά τους με πιο ασφαλή τρόπο. Κάποιες έρευνες για τις απόψεις των χρηστών ηλεκτρονικών τσιγάρων δείχνουν ότι ένα βασικό πλεονέκτημα των προϊόντων είναι ότι ικανοποιούν την ανάγκη για κάπνισμα.

Ένας χρήστης ηλεκτρονικών τσιγάρων μας λέει γιατί επέλεξε να χρησιμοποιήσει τα προϊόντα:

«Ξεκίνησα να χρησιμοποιώ τα ηλεκτρονικά τσιγάρα παρόλο που δεν είχα καμία πρόθεση να σταματήσω όντως το κάπνισμα. Κάποια μέρα κατάλαβα ότι χρησιμοποιούσα αποκλειστικά το ηλεκτρονικό τσιγάρο, και δεν έχω καπνίσει κανονικό τσιγάρο από τότε. Μπορεί να είναι δύσκολο να συνηθίσει κανείς την εμπειρία στην αρχή αλλά αφού επανέλθει η γεύση και η όσφρηση σου μετά από το κάπνισμα πολλών ετών, αρχίζεις να προτιμάς τις γεύσεις που διατίθενται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα από τη γεύση «υπαίθριας πυράς» που έχει το κανονικό τσιγάρο. Πιστεύω ότι χρησιμοποιώ μια πιο ασφαλή εναλλακτική, παρόλο που ακόμα θεωρώ ότι είμαι καπνιστής. Αν σταματούσε ξαφνικά η διάθεση των ηλεκτρονικών τσιγάρων, θα άρχιζα και πάλι να καπνίζω κανονικά τσιγάρα.»

## ▶ Γιατί ένα μέρος του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού είναι επιφυλακτικό με τη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων;

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν αποτελέσει αντικείμενο έντονων αντιπαραθέσεων στα ΜΜΕ σε όλη την Ευρώπη καθώς ένα μέρος του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού εκφράζει επιφυλάξεις για την προώθηση και τη χρήση των προϊόντων.

## Οι ανησυχίες τους μεταξύ άλλων είναι:

**Υπάρχουν διαφορετικοί κανονισμοί για τα προϊόντα:** Προς το παρόν ανά την Ευρώπη υπάρχουν διαφορετικοί κανονισμοί για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχουν περιορισμοί για τις χημικές ουσίες που μπορούν να προστεθούν στις φύσιγγες. Σημαίνει επίσης ότι δεν υποβάλλονται σε αυστηρό ποιοτικό έλεγχο, και πως τα προϊόντα μπορεί να φέρουν την ίδια σήμανση αλλά να περιέχουν διαφορετικές ποσότητες χημικών ουσιών και νικοτίνης.

**Συνεχίζεται μια εθιστική συμπεριφορά:** Καθώς τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν την όψη και αίσθηση του κανονικού τσιγάρου, δεν υπάρχει κάτι που να προτρέπει τους χρήστες να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Ο εθισμός τους στα σωματικά και συναισθηματικά στοιχεία του καπνίσματος συνεχίζεται.

**Η θέα τους από άτομα που έχουν κόψει το κάπνισμα:** Δεν υπάρχουν περιορισμοί για τη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων σε γραφεία και άλλους δημόσιους χώρους όπου το συνηθισμένο κάπνισμα απαγορεύεται. Η αντικαπνιστική νομοθεσία, η οποία απαγορεύει το κάπνισμα σε δημόσιους χώρους, έχει συμβάλει στην αλλαγή της αντίληψης περί καπνίσματος, κάνοντάς το μη φυσιολογικό και μη αποδεκτό. Μερικοί ειδικοί πιστεύουν ότι η θέα ατόμων που καπνίζουν ηλεκτρονικά τσιγάρα θα μπορούσε να κάνει το κάπνισμα να φαίνεται ως αποδεκτό και να δαλεάσει άτομα που έχουν κόψει το κάπνισμα, ή προσπαθούν να το κόψουν, να ξανακυλήσουν στη συνήθεια αυτή.

**Εκθεση των παιδιών στο κάπνισμα:** Τα παιδιά που μεγαλώνουν σε περιοχές όπου η αντικαπνιστική νομοθεσία είχε ήδη θεσπιστεί από όταν ήταν μικρά, εκτίθενται στη συμπεριφορά του καπνίσματος όταν βλέπουν χρήστες ηλεκτρονικών τσιγάρων. Ορισμένοι ειδικοί θεωρούν ότι έτσι αναιρούνται τα βήματα που είχαν γίνει από την αντικαπνιστική νομοθεσία για την αλλαγή των αντιλήψεων περί καπνίσματος. Ανησυχούν για το ότι η συμπεριφορά του καπνίσματος, είτε πρόκειται για ηλεκτρονικό τσιγάρο είτε για κανονικό, προωθείται και πάλι σε παιδιά και νεαρά άτομα.

**Δεν υπάρχουν στοιχεία:** Ένα βασικό θέμα που προβληματίζει το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό τη δεδομένη στιγμή είναι ότι δεν υπάρχουν στοιχεία για τις πιθανές βλαπτικές συνέπειες για τον χρήστη. Παρόλο που τα προϊόντα θεωρείται ότι είναι λιγότερο επιβλαβή σε σχέση με το κάπνισμα κανονικών τσιγάρων, οι συσκευές περιέχουν διάφορες χημικές ουσίες και δεν έχουν γίνει ακόμα μακροχρόνιες μελέτες για τις επιπτώσεις των προϊόντων στην υγεία. Θα πρέπει να γίνουν περισσότερες έρευνες για τις επιβλαβείς συνέπειες του ατμού, των αρωμάτων και των προσθέτων που παρέχουν τη νικοτίνη.

Το European Lung Foundation και η European Respiratory Society ανταποκρίθηκαν στην αβεβαιότητα που περιβάλλει τα προϊόντα και θα διεξάγουν έρευνα για να διαπιστώσουν τις βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες των προϊόντων.

### ► Γιατί είναι απαραίτητη η νομοθετική ρύθμιση του προϊόντος;

Τα υποκατάστατα νικοτίνης και οι συσκευές που βοηθούν τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα υπόκεινται σε ρυθμιστικούς κανονισμούς σαν φάρμακα. Αυτό σημαίνει ότι ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων θα διασφαλίσει την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια της χρήσης των φαρμάκων και των ιατρικών συσκευών.

Αν θεσπιστούν κανονισμοί για το προϊόν, οι χημικές ουσίες που περιέχονται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα και οι ποσότητες νικοτίνης που βρίσκονται στις συσκευές θα υπόκεινται σε έλεγχο. Οι καπνιστές θα μπορούν να κάνουν πιο σωστή επιλογή ανάμεσα στα ηλεκτρονικά τσιγάρα και τις υπόλοιπες αγωγές με υποκατάστατα νικοτίνης προκειμένου να μπορέσουν να κόψουν το κάπνισμα. Ακόμα, οι χρήστες θα έχουν τη σιγουριά ότι τα προϊόντα θα υφίστανται ποιοτικό έλεγχο και περιέχουν τις χημικές ουσίες που θα αναγράφονται στην ετικέτα.

### ► Η τρέχουσα κατάσταση στην Ευρώπη

Οι περιορισμοί και οι κανονισμοί για τα ηλεκτρονικά τσιγάρα διαφέρουν ανά τον κόσμο. Αυστραλία, Βραζιλία, Κίνα, Σιγκαπούρη, Ταϊλάνδη και Ουρουγουάη έχουν απαγορεύσει εντελώς τη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων. Στη Νέα Ζηλανδία, για τα προϊόντα υπάρχουν κανονισμοί αντίστοιχοι των φαρμάκων και η αγορά τους είναι γίνεται μόνο από φαρμακεία. Στα διάφορα κράτη-μέλη αντιμετωπίζονται διαφορετικά: ως προϊόντα καπνού ή ως φαρμακευτικά προϊόντα ή ως καταναλωτικά προϊόντα σύμφωνα με την Γενική Οδηγία για την Ασφάλεια των Προϊόντων. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή πρότεινε τη θέσπιση κανονισμών που θα τα αντιμετωπίζουν ως φαρμακευτικά προϊόντα στην αναθεώρηση της Οδηγίας για τα Προϊόντα Καπνού.

Το ELF ιδρύθηκε από την Ευρωπαϊκή Πνευμονολογική Εταιρεία (ERS), με στόχο να συσπειρώσει τους ασθενείς, το κοινό και τους επαγγελματίες που ασχολούνται με το αναπνευστικό σύστημα προκειμένου να συμβάλλουν θετικά στην πνευμονολογία. Το ELF ασχολείται με την υγεία των πνευμόνων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, και συγκεντρώνει τους κορυφαίους ιατρικούς ειδήμονες στην Ευρώπη για ενημέρωση των ασθενών και ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τα νοσήματα του αναπνευστικού.