Άτμισμα: Η πόρτα των παιδιών προς το κάπνισμα

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 12 Αυγούστου, 2023

Το άτμισμα και το ηλεκτρονικό τσιγάρο θεωρούνται και ως τρόποι που διευκολύνουν τους ήδη καπνιστές να κόψουν το τσιγάρο. Άσχετα με το πόσο αληθινό μπορεί να είναι αυτό, σε ορισμένες περιπτώσεις φαίνεται πως η διαδικασία λειτουργεί αντίστροφα. **Το άτμισμα μετατρέπει έναν μη καπνιστή σε κανονικό καπνιστή τσιγάρων.** Αυτό απασχολεί ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τα παιδιά, που αρχίζουν το άτμισμα νομίζοντας πως παίζουν ένα αθώο «παιγνίδι» που τα βάζει στο κόσμο των μεγάλων.

Ο Michael Blaha, M.D., M.P.H. , καρδιολόγος και καθηγητής ιατρικής στο Johns Hopkins, περιγράφει τους πιθανούς κινδύνους του ατμίσματος. Ο καθηγητής και ερευνητής, δηλώνει με βάση την εμπειρία και τις γνώσεις του πως **η αποφυγή όχι μόνο του τσιγάρου αλλά και όλων των ηλεκτρονικών «εναλλακτικών» του είναι η πιο υγιεινή επιλογή.**

Τα περισσότερα ηλεκτρονικά τσιγάρα και «υγρά» ατμού περιέχουν νικοτίνη, μια ουσία που προκαλεί εθισμό στον καπνό. Από το 2016, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) ταξινομεί τα ηλεκτρονικά τσιγάρα και τα υγρά του ατμίσματος που περιέχουν νικοτίνη μαζί με τα προϊόντα καπνού και τα ελέγχει ανάλογα.

Η στάση ωστόσο του FDA απέναντι στα προϊόντα ατμίσματος χαρακτηρίζεται μάλλον ευνοϊκή και ανεκτική, καθώς τα θεωρεί «τροποποιημένου κινδύνου», δηλ. πως προκαλούν λιγότερη βλάβη από το κάπνισμα. Πέρα όμως από αυτό, και ενώ το ηλεκτρονικό τσιγάρο ίσως δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο το τσιγάρο καπνού, μπορεί όμως να οδηγήσει σε αυτό. Αυτό προβληματίζει ιδιαίτερα όταν αφορά παιδιά και εφήβους. **Σε κάθε περίπτωση το πλέον συμφέρον είναι να αναπνέει ο άνθρωπος αποκλειστικά καθαρό αέρα.**

Εξηγεί ο καθηγητής του Johns Hopkins: «**Τα παιδιά έχουν τόσο κακή αντίληψη σχετικά με τα προϊόντα ατμίσματος που είναι εξωφρενικό.** Μερικές φορές δεν ξέρουν ότι υπάρχει νικοτίνη σε αυτά, ούτε ποια είναι η δόση της, ούτε ποια μπορεί να είναι η επίδραση των αρωμάτων που περιέχουν. Επειδή η χρήση αυτών των προϊόντων είναι κοινωνικά ποιο αποδεκτή από το κάπνισμα, τα παιδιά πιθανότατα πιστεύουν ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι απολύτως ασφαλή».

Αυτό είναι λάθος. Η αλήθεια για το ηλεκτρονικό τσιγάρο και τα προϊόντα ατμίσματος είναι πως:

1: Το άτμισμα είναι λιγότερο επιβλαβές από το κάπνισμα, αλλά εξακολουθεί να μην είναι ασφαλές.

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα θερμαίνουν τη νικοτίνη (που εξάγεται από τον καπνό), τα αρώματα και τις άλλες χημικές ουσίες που περιέχουν για να δημιουργήσουν ένα αερόλυμα που εισπνέεται. Αυτό σημαίνει πως εισέρχεται στον οργανισμό μια σειρά καμένων γνωστών αλλά και αδιευκρίνιστων ουσιών.

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο Johns Hopkins σχετικά με τα συστατικά του ατμού, που δημοσιεύθηκε τον Οκτώβριο του 2021, αποκαλύπτει **χιλιάδες χημικά συστατικά στα προϊόντα ατμίσματος, τα περισσότερα από τα οποία δεν έχουν ακόμη αναγνωριστεί.** Μεταξύ αυτών που η ομάδα κατάφερε να εντοπίσει ήταν αρκετές δυνητικά επιβλαβείς ουσίες, όπως η καφεΐνη, τρεις χημικές ουσίες που δεν ανιχνεύθηκαν ποτέ στο παρελθόν στα ηλεκτρονικά τσιγάρα, ένα φυτοφάρμακο και δύο αρωματικές ουσίες που συνδέονται με πιθανές τοξικές επιδράσεις και ερεθισμό του αναπνευστικού.

2: Έρευνες δείχνουν ότι το άτμισμα είναι κακό για την καρδιά και τους πνεύμονες.

Η νικοτίνη το κύριο συστατικό στα κανονικά αλλά και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα, είναι πολύ **εθιστική και τοξική ουσία.** Αυξάνει την αρτηριακή πίεση, την αδρεναλίνη, οποία με τη σειρά της αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την πιθανότητα καρδιακής προσβολής.

Υπάρχουν ακόμη πολλά άγνωστα σχετικά με το άτμισμα, όπως ποιες χημικές ουσίες συνθέτουν τον ατμό και πώς επηρεάζουν τη σωματική υγεία μακροπρόθεσμα. «Τα δεδομένα όπως αποκαλύπτονται, **υποδηλώνουν σύνδεση του ατμίσματος με χρόνια πνευμονική νόσο και άσθμα, ενώ υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ της διπλής χρήσης ηλεκτρονικών τσιγάρων και καπνίσματος με καρδιαγγειακές παθήσεις.** «Ο ατμιστής εκθέτει τον εαυτό του σε όλα τα είδη χημικών ουσιών που δεν γνωρίζουμε ακόμη και που πιθανότατα δεν είναι ασφαλή» λέει ο ερευνητής καρδιολόγος του Jonhs Hopkins.

3: Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι εξίσου εθιστικά με τα παραδοσιακά.

Τόσο τα ηλεκτρονικά όσο και τα κανονικά τσιγάρα περιέχουν νικοτίνη, η οποία σύμφωνα με έρευνα μπορεί να γίνει εξίσου εθιστική με την ηρωίνη και την κοκαΐνη. Το χειρότερο, είναι πως **πολλοί χρήστες ηλεκτρονικών τσιγάρων παίρνουν**

περισσότερη νικοτίνη από ό,τι θα έπαιρναν από ένα φλεγόμενο προϊόν καπνού. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί οι χρήστες αγοράζουν αμπούλες αυξημένης περιεκτικότητας νικοτίνης ή επειδή αυξάνουν την τάση του ηλεκτρισμού της συσκευής τους για να λάβουν μεγαλύτερη δόση της ουσίας.

4: Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν είναι το καλύτερο εργαλείο διακοπής του καπνίσματος.

Αν και έχουν προωθηθεί ως βοήθημα για τη διακοπή του τσιγάρου, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν έχουν λάβει έγκριση από τον FDA, (Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων) ως εργαλεία διακοπής καπνίσματος. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη**οι περισσότεροι που σκόπευαν να χρησιμοποιήσουν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα για να σταματήσουν τη συνήθεια της νικοτίνης κατέληξαν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούν και παραδοσιακά και ηλεκτρονικά τσιγάρα.**

5: Μια νέα γενιά γαντζώνεται στη νικοτίνη.

Μεταξύ των νέων, **τα ηλεκτρονικά τσιγάρα,** ειδικά τα μιας χρήσης, **είναι πιο δημοφιλή** από οποιοδήποτε παραδοσιακό προϊόν καπνού. Σύμφωνα με την National Youth Tobacco Survey 2021, περισσότεροι από 2 εκατομμύρια μαθητές γυμνασίου και γυμνασίου στις ΗΠΑ ανέφεραν ότι έκαναν χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων στο 2021, ενώ περισσότεροι από 8 στους 10 από αυτούς, χρησιμοποιούσαν ηλεκτρονικά τσιγάρα με γεύση.

Υπάρχουν τρεις λόγοι για τους οποίους τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορεί να είναι ιδιαίτερα δελεαστικά για τους νέους.

- Πρώτον, πολλοί έφηβοι πιστεύουν ότι το άτμισμα είναι λιγότερο επιβλαβές από το κάπνισμα.
- Δεύτερον, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα έχουν χαμηλότερο κόστος ανά χρήση από τα παραδοσιακά τσιγάρα.
- Τέλος, οι νέοι και οι ενήλικες θεωρούν θετική την έλλειψη κάπνας. Χωρίς μυρωδιά, τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μειώνουν μέρος του στιγματισμού του καπνίσματος.

«Αυτό που είναι ανησυχητικό στην άνοδο του ατμίσματος, σχολιάζει ο καθηγητής του Johns Hopkins Dr. Blaha, είναι **ότι άνθρωποι που δεν θα κάπνιζαν ποτέ διαφορετικά, ειδικά οι νέοι, υιοθετούν τη συνήθεια, πιστεύοντας πως είναι κάτι αθώο.** Με το άτμισμα γίνεται εθισμός στη νικοτίνη. Και, το να εθιστείς στη νικοτίνη οδηγεί στη πορεία, συχνά στη χρήση παραδοσιακών προϊόντων καπνού».

Μπορεί να γίνει το άτμισμα και τα ηλεκτρονικά τσιγάρα πύλη για το κάπνισμα στους εφήβους;

Εκτός από τη βλάβη από τη νικοτίνη, τα τεχνητά αρώματα και τις άλλες χημικές ουσίες που εισπνέουν οι χρήστες, υπάρχουν και **οι συμπεριφορικές πτυχές του ατμίσματος.**

«Νομίζω, λέει ο ερευνητής καρδιολόγος, **ότι η πρώτη ανησυχία μας για το άτμισμα αυτή τη στιγμή πρέπει να είναι το λεγόμενο «φαινόμενο πύλης».** Σύμφωνα με την δική μας βιβλιογραφία που αφορά περίπου 2 εκατομμύρια νεαρούς ενήλικες τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ήταν το πρώτο προϊόν που κατανάλωσαν και περιείχε νικοτίνη. Δεν προσπάθησαν να κόψουν το κάπνισμα με αυτό – δεν είχαν καπνίσει ποτέ πριν».

Η νικοτίνη σε οποιαδήποτε μορφή είναι εξαιρετικά εθιστική. Το άτμισμα, όταν χρησιμοποιούνται προϊόντα με νικοτίνη, μπορεί να γίνει μια εμμονική και δαπανηρή συνήθεια και τα παιδιά ίσως δεν σταματήσουν εκεί.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι νέοι που ατμίζουν είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν κάνοντας χρήση παράνομων ναρκωτικών και προϊόντων καπνού, όπως τα τσιγάρα.

«Μπορεί να προκαλούμε εμείς την επόμενη επιδημία καπνίσματος των νέων, καθώς εκείνοι εθίζονται στα ηλεκτρονικά τσιγάρα από νωρίς στη ζωή τους», συμπληρώνει ο ίδιος.

Συνοψίζοντας, διαθέτουμε τώρα την ενημέρωση και την εμπειρία σχετικά με αυτό το κακώς θεωρούμενο ως «αθώο προϊόν». Η ευθύνη βαραίνει τώρα εμάς τους γονείς να ενημερώσουμε και να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας μακριά από τις εξαρτήσεις!

Πηγές:

1. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-truths-you-need-to-know-about-vaping

2. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/does-vaping-lead-to-smoking

(Πηγή: «Μαμά Μπαμπάς και Παιδιά»)