

Vejpnanje enako varno kot dihanje?

Po novih raziskavah DA.

Alenka Ivančič, avgust, 2015

Se še vedno sprašujete, ali je elektronska cigareta varnejša, boljša izbira za kadilca? Vam še vedno v glavi odzvanjajo takšna in drugačna medijska opozorila, da enostavno še ni dovolj znanstvenih dokazov, ki bi nas prepričali v varnost uporabe elektronske cigarete? V resnici je raziskav veliko. Le piše se ne o njih. Vsak mesec prihajajo nove in nove študije, ki kažejo na to, da so elektronske cigarete v primerjavi s tobakom neprimerljivo manj škodljive. Zadnje celo kažejo, da je tako imenovano *vejpnanje* varno in učinkovito v boju za zmanjševanje uporabe tobaka.

Obsežna, neodvisna in verodostojna raziskava **britanskega ministrstva za zdravje** se zaključuje s pomenljivimi ugotovitvami:

- 1) da so elektronske cigarete 95 % manj škodljive od tradicionalnih cigaret,
- 2) da z e-cigareto večina kadilcev lažje opusti kajenje tobачnih cigaret in
- 3) da bi bilo treba e-cigarete nuditi kot pripomoček pri odvijanju od kajenja.

V juliju letos se je zaključila tudi raziskava, ki je z rezultati šokirala celo znanstvenike. Pokazala je namreč, da je vdihovanje pare iz elektronske cigarete za pljuča **enako varno kot vdihovanje zraka!** Preizkus, pri katerem so uporabili »*kadilskega*« robot in človeške pljučne celice, je izvedel tobačni gigant *British American Tobacco (BAT)* v sodelovanju s podjetjem *MatTek Corporation*, znanim po tem, da izdeluje modele človeških celic, ki jih uporabljajo v »*in vitro*« laboratorijskih poizkusih. Pljučne celice, ki jih je priskrbelo podjetje, so izpostavili 1) tobačnemu dimu, 2) pari dveh različnih blagovnih znamk e-tekočin in 3) sobnemu zraku. Ob izpostavljenosti tobačnemu dimu, so celice po šestih urah odmrle. Ko so enake celice izpostavili kontinuirani, agresivnejši dozi pare iz e-cigarete in kasneje še sobnemu zraku, pa so bili učinki na pljučne celice podobni!

»S kombinacijo »*kadilskega*« robot in laboratorijskega dihalnega tkiva, smo dokazali, da aerosoli, ki se sproščajo iz e-cigarete, nimajo toksičnih učinkov na človeško dihalno tkivo,« je dejal predstavnica *BAT*, *Marina Murphy*. Pri *BAT* pravijo tudi, da bi bil protokol, po katerem so testiranje izvedli, lahko dobra iztočnica za postavitve standardov pri nadaljnjem testiranju e-cigaret.

Razprave o varnosti uporabe elektronskih cigaret so sicer vroče že nekaj let, a ves čas se večina nepristranskih, neodvisnih strokovnjakov strinja, da je uporaba e-cigarete mnogo varnejša od kajenja tobачnih izdelkov. Dr. *Michael Siegel*, profesor z bostonske univerze za javno zdravje, pozdravlja te zadnje študije, izsledke raziskave *BAT* pa komentira takole: »Kljub omejitvam raziskave, je le-ta odličen prispevek k dokazom in trditvam, da je *vejpnanje* precej varnejše od kajenja,« je dejal. Znova je pozval vse ustanove, ki skrbijo za javno zdravje, in protitobačne skupnosti, naj kadilce spodbujajo k zamenjavi cigarete z elektronsko. Meni, da bo to korak, ki bo spremenil trg nikotinskih izdelkov in dosegel veliko zmago v boju za javno zdravje ljudi.

Nedavno je bila v "*Regulatory Toxicology and Pharmacology*" objavljena podobna raziskava, ki je tako kot poizkus *BAT* pokazala, da so vsebnosti kemikalij v pari elektronske cigarete podobne tistim, ki jih dihamo z zrakom. Ekipa je testirala tri okuse e-tekočin ene blagovne znamke in dva okusa druge blagovne znamke. Paro so primerjali 1) z dimom tobачnih cigaret *Marlboro Gold* in *Lambert & Butler* ter 2) sobnim zrakom, ki jim je služil kot osnova za končno primerjavo rezultatov. Posebej pozorni so bili na sledeče kemikalije: ogljikov monoksid, karboni, fenoli, hlapne spojine, kovine, tobaku specifični nitrozamini, poliaromatični amini in poliaromatični hidrokarboni. Nobeno presenečenje ni bilo, da so bile

vse našteve kemikalije, in še vrsto drugih, prisotne v cigaretnem dimu. Prisotnost kemikalij v pari elektronskih cigaret pa je bila podobna prisotnosti le-teh v sobnem zraku. Pravzaprav v primerjavi z zrakom, para ni pokazala nobenega znatnega povišanja toksinov. V dimu tobačnih cigaret pa so zaznali kar 2000-krat več toksinov kot v pari e-cigarete. Zagovorniki elektronskih cigaret se strinjajo, da morajo rezultati tovrstnih raziskav služiti kot osnova zakonodajalcem, ki neupravičeno, zaletavo in brez kakršnih koli dokazov o škodljivosti pare, razmišljajo o prepovedi *vejpanja* v javnih prostorih. Raziskave, ki so doslej v pari elektronskih cigaret zaznale nekaj potencialno škodljivih snovi (še vedno neprimerljivo manj in v neprimerljivo manjši vrednosti kot v tobačni cigareti), so paro preučevale pri previsokih temperaturah uparjanja. Če uporabniki e-cigaret izbirajo preverjene izdelke znanih, certificiranih proizvajalcev ter elektronsko cigareto in e-tekočino uporabljajo po navodilih za uporabo, ni nobene bojazni za nevarnost, še dodajajo.

V duhu izsledkov ekspertize britanskega ministrstva za zdravje *Kevin Fenton*, iz britanske agencije za javno zdravje (PHE), ugotavlja, da za elektronske cigarete morda res še ne vemo, ali so popolnoma neškodljive, vendar v primerjavi s škodljivostjo tobačnih izdelkov ne predstavljajo bistvene nevarnosti za kadilca. Ugotovili so, da so po trenutnih najboljših ocenah e-cigarete 95 % manj škodljive kot tobačne in da je večina kadilcev, ki si z njo pomagata pri opuščanju tobaka, pri tem tudi uspešna. Izsledki britanske študije so nadalje ovrgli bojazni, da bi se e-cigaret nekontrolirano posluževali mladoletni nekadilci, ki bi jim izdelek pomenil vstopno točko za kasnejši prehod na tobačne izdelke. Izkazalo se je, da e-cigarete skoraj izključno uporabljajo tisti, ki so, polnoletni ali ne, predhodno že kadili tradicionalne cigarete. Najvišji odstotek med 2.6 milijona uporabniki, kolikor jih na *Otoku* že uporablja e-cigareto, pa po pričakovanjih pripada odraslim kadilcem.

E-cigarete so v Veliki Britaniji že postale najbolj priljubljeni pripomoček pri opuščanju kajenja. Zato agencija PHE meni, da bi bile elektronske cigarete lahko cenovno ugodna alternativa za opustitev kajenja tobačnih izdelkov tudi v revnejših območjih sveta, kjer je odstotek kadilcev najvišji.

Povezave do tujih raziskav in povzetkov iz prispevka:

<https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-an-evidence-update>

<http://www.mirror.co.uk/news/technology-science/technology/e-cigarette-vapour-no-toxic-effect-6072036>

<http://www.churnmag.com/news/scientists-shocked-after-testing-ecig-vapor-in-the-lab/>

Poročanje v slovenskih medijih:

<http://www.primorske.si/2015/08/19/Elektronske-cigarete-95-odstotkov-manj-skodljive-o>

<http://www.moski.si/sodoben-moski/moje-zdravje/elektronska-cigareta-tudi-uradno-manj-skodljiva-od-tobaka/>