

دلیل احساس خوب



علی پولاد گسر، عضو هیأت علمی دانشگاه علم پزشکی همدان گفته که «سیگار الکترونیکی یک وسیله برقی است که نیکوتین آن نسبت به سیگار کمتر است؛ اما در صد وابستگی به آن بسیار زیاد است و بخار حاوی نیکوتین در آن دود ندارد. همین نداشتن دود، بوی بد و خاکستر باعث می شود موقع سیگار کشیدن افراد احساس خوبی داشته باشند.»

اثر یک نوبت مصرف



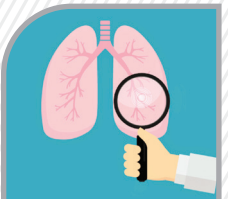
مریم الباجی، فوق تخصص ریه گفته که در برخی از افراد حتی با مصرف یک نوبت از سیگار الکترونیکی ممکن است واکنش شدید در ریه ها و سندرم زجر تنفسی حاد رخ دهد. استفاده از سیگار الکترونیکی هم روش مناسبی برای ترک سیگار نیست؛ چون ممکن است موجب ایجاد وابستگی دوگانه شود؛ یعنی شخص، هم به سیگار الکترونیکی و هم سیگار کاغذی معتاد شود.

فلزات سمی استنشاق نکنید



نتایج آزمایش های پژوهشگران دانشگاه نبراسکا نشان می دهد، نوجوانانی که مرتباً سیگار الکترونیکی دود می کنند، خود را در معرض فلزات مضر می مانند سرب و اورانیوم قرار می دهند. سطح سرب در ادرار مصرف کنندگان متناوب سیگارهای الکترونیکی ۳۰-۴۰ درصد و در بین مصرف کنندگان مکرر ۳۰-۴۰ درصد بیشتر از استعمال کننده های گاه به گاه است.

ویپ، عامل ابتلا به سرطان



محققان کره ای در مطالعاتی بر روی حدود ۴ میلیون نفر که سابقه سیگار کشیدن معمولی داشتند، متوجه شدند افرادی که ۵ سال یا بیشتر از ترک سیگار شان می گذشت و از سیگارهای الکترونیکی استفاده کرده بودند، نسبت به کسانی که هیچ سابقه مصرف سیگار نداشتند، بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان ریه گرفتار بودند.

همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی • ۲۸ مرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۹ • دوره جدید

سیگار الکترونیکی یک تله پنهان

رئیس انجمن ریه ایران: سیگارهای الکترونیکی با شگردهای مختلف کودکان و نوجوانان را هدف قرار می دهند و می توانند آغاز مسیری برای اعتیاد در آینده باشند



سیگارهای الکترونیکی با شعارها و ویژگی های فریبنده در حال پیشروی هستند و تولیدکنندگان آنها به طور ویژه نسل جوان و نوجوان را نشانه گرفته اند و به نظر می رسد که موفقیت هایی هم داشته اند؛ چون برخی بررسی ها نشان از کاهش سن مصرف در جهان و ایران دارد. این در حالی است که آسیب جدی استفاده از سیگارهای الکترونیکی در سنین پایین، اختلال در رشد مغزی و آسیب رسیدن به سیستم گوارشی و ریوی است. این نکاتی است که دکتر مصطفی قانع، رئیس انجمن ریه ایران و دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش بنیان سلامت به همشهری می گوید و تأکید می کند: «با توجه به جذابیت های فریبنده ای که این کالاها به مصرف کنندگان ارائه می کنند، باید قوانین و اقداماتی در نظر گرفته شود که بسیار قوی تر از گذشته باشد.» صحبت های قانع را در باره ویژگی های این سیگارها، محتویات آنها و اینکه مصرف شان قرار است چه عوارضی داشته باشد، در ادامه بخوانید.

هم طعم دهنده ها و نیکوتین هستند و برای اینکه بتوانند جذابیت سیگار الکترونیکی را بالا ببرند، ۱۵ هزار طعم دهنده برای آن استفاده می کنند. برای این طعم دهنده ها از ماده دی استیل پاپ کورن آماری روی جمعیت خاصی در گروه های مختلف سنی انجام نداده که بتوان عدد و رقم مشخصی در این باره اعلام کرد. به طور کلی شواهدی که در معاینه بیماران، مدارس و دانشگاه ها وجود دارد، حاکی از افزایش مصرف سیگارهای الکترونیکی در کشور است. به همین دلیل ما هم مشابه سایر کشورها با خطرات مصرف این محصولات مواجه هستیم.

وضعیت مصرف سیگارهای الکترونیکی در کشور را چطور ارزیابی می کنید؟

مشابه روند جهانی، استفاده از نسل جدید دخانیات که به ویپ ها هم معروف هستند، در ایران هم رو به افزایش است. هیچ مؤسسه ای مطالعات آماری روی جمعیت خاصی در گروه های مختلف سنی انجام نداده که بتوان عدد و رقم مشخصی در این باره اعلام کرد. به طور کلی شواهدی که در معاینه بیماران، مدارس و دانشگاه ها وجود دارد، حاکی از افزایش مصرف سیگارهای الکترونیکی در کشور است. به همین دلیل ما هم مشابه سایر کشورها با خطرات مصرف این محصولات مواجه هستیم.

فروش این محصولات در کشور غیر قانونی است؛ چطور این میزان از سیگارهای الکترونیکی با برندهای مختلف فروخته می شوند؟

یکی از نکاتی که سازمان بهداشت جهانی و تدریس، دبیر کل این سازمان به آن اشاره کرده، این است که حدود ۸۸ کشور در جهان حتی حداقل سنی را هم برای خرید سیگارهای الکترونیکی در نظر نگرفته اند. ۷۴ کشور هم هیچ مقرراتی در این باره ندارند. در کشور ما هم ضعف قانونی وجود دارد و باید اصلاح شود.

اینکه خیلی ها با تصور جاگزینی سیگارهای کاغذی، مصرف سیگارهای الکترونیکی را آغاز می کنند، درست است؟

بنا به گزارشی که امسال از سازمان بهداشت جهانی براساس یک مطالعه وسیع در چند کشور در اختیار داریم، به هیچ عنوان ثابت نشده که سیگارهای الکترونیکی برای ترک سیگار مفیدند؛ چون به دلیل نیکوتینی که دارند و وابستگی ای که ایجاد می کنند، نه تنها منجر به ترک سیگار نمی شوند، بلکه یک وابستگی جدید هم ایجاد خواهند کرد؛ یعنی گاهی ممکن است فرد هر دو کالا را مصرف کند. نه تنها ترک سیگارهای سنتی با سیگارهای الکترونیکی تاکنون تأیید نشده است، بلکه چنین فرضیه ای رد شده است. به همین دلیل برای ترک سیگار کاغذی همان توصیه قدیمی به استفاده از برچسب یا آدامس نیکوتین همچنان مؤثر تر است.



این آسیب در تمام سیگارهای الکترونیکی با هر میزان مصرف وجود دارد؟

هر چیزی که بخواد آسیب جدی و پایدار در ریه ایجاد کند، باید ذره زیر ۲.۵ یا ۵ میکرون داشته باشد. ذرات ریزی که توسط سیگارهای الکترونیکی تولید می شوند، تا اعماق ریه نفوذ می کنند و به مجاری آسیب می زنند. این مسئله باعث بروز بیماری برونشیت با عفتت حاد ریه) می شود. از سوی دیگر فلزات سنگینی از جمله نیکل، قلع، سرب و کادمیوم هم در این طعم دهنده ها استفاده می شوند و می توانند منجر به سرطان و آسیب رسیدن پایدار به ریه شوند. کسانی هم که زمینه بیماری های حساسیتی ریوی مثل آسم دارند با مصرف این سیگارها بیماری شان تشدید می شود. به همین دلیل هر نوع مصرف سیگارهای الکترونیکی آسیب زاست.

این آسیب ها با توجه به کاهش سن مصرف بیشتر می شود؛ یکی از مباحث مهم درباره کودکان رشد سلول های مغزی است و فرد تا ۲۰ سالگی از نظر کمی رشد مغزی دارد. اثبات شده که نیکوتین اثر منفی کاملاً مشخصی بر رشد مغزی دارد. بنابراین با کاهش سن مصرف کنندگان

سیگارهای الکترونیکی، کاهش یادگیری در این گروه ها رقم می خورد که یک خطر بسیار بزرگ است. از سوی دیگر این کالاها همیشه استاندارد تولید نمی شوند و کشورهایی آنها را تولید می کنند که به ضوابط چندان پایبند نیستند. حتی دیده شده که مخزن این سیگارها قابلیت انفجار دارد. گاهی هم ممکن است این مخزن نشتی پیدا کند و مایع بلع شود که باعث بروز مسمومیت می شود. نکته قابل تأمل اینکه تولیدکنندگان این محصولات با شگردهای مختلف کودکان و نوجوانان را هدف قرار داده اند که نتیجه آن در آینده نسلی است که یادگیری پایین تری دارد و با عوارض گوارشی و ریوی دست و پنجه نرم می کند. استفاده از هزاران طعم دهنده هم یک فاجعه بزرگ برای کشاندن کودکان به سمت مصرف این سیگارهاست که اکنون شاهد آن هستیم.

کسانی که مصرف کننده نیستند و در معرض این دودها قرار می گیرند هم آسیب می بینند؟

موادی که از این محصولات در هوا پخش می شود، برای دیگران هم آسیب زاست؛ هر چند فاصله، میزان تماس و استنشاق مهم است. همه افرادی که در معرض این سیگارها هستند به درجانی آسیب می بینند.

آیا می توان گفت بین سیگار کاغذی و الکترونیکی کدام یک خطر بیشتری دارد؟

درباره عوارض سیگارهای کاغذی حدود یک قرن مطالعه شده و تمام شواهد آن موجود است. این سیگارها به عنوان فاکتور اصلی ابتلا به سرطان تأیید شده اند. مشکل سیگارهای الکترونیکی این است که هنوز مطالعات طولانی مدت درباره آنها صورت نگرفته؛ اما تا گذر زمان و ثابت شدن عوارض طولانی مدت، آنها سهم عمده ای از بازار را گرفته اند. به طور کلی با توجه به سابقه موادی که در این سیگارهای الکترونیکی استفاده می شود،

می توانیم بگوییم که عوارض مصرف آنها در آینده چه خواهد بود. به همین دلیل اینکه سیگار الکترونیکی کمتر از سیگار کاغذی خطر دارد، شواهد علمی ندارد؛ چون مواد موجود در آنها هم قطعاً سرطان زاست و هم منجر به انسداد ریه می شود.

توصیه تان برای ترک این کالاها چیست؟

ما هر سال درباره سرطان اطلاع رسانی می کنیم و مردم هم آن را می شنوند و می بینند؛ اما چون حدود ۳۰ درصد سیگاری ها دچار مشکل می شوند و بخشی از افراد هم بیماری های ناشی از سیگار را تجربه نمی کنند، برخی توجه نمی کنند. تاکنون قوانینی داشته ایم که اجازه نمی داده اند کسودکان به دام دخانیات گرفتار شوند؛ اما اکنون با شیوع مصرف و استفاده از نیکوتین در کودکان با سیگارهای الکترونیکی مواجهیم. خطر دوم هم طعم دهنده های این کالاها هستند که در سیگارهای قبلی وجود نداشتند. نکته دیگر اینکه برخی افراد با وجود استفاده از سیگارهای الکترونیکی باز هم از سیگارهای کاغذی استفاده می کنند؛ یعنی میل به نیکوتین باعث می شود که نه تنها سیگار را ترک نکنند، بلکه با شروع

سیگارهای الکترونیکی در سنین پایین تر، به کشیدن سیگار کاغذی در سال های بعدی زندگی شان روی بیاورند. مطالعات هم نشان می دهد سیگار الکترونیکی در حقیقت در گاه ورودی استفاده از سیگارهای تنباکویی است.

هیچ مؤسسه ای در کشور روی جمعیت خاصی یا گروه های مختلف سنی مطالعات آماری درباره مصرف سیگارهای الکترونیکی انجام نداده که بتوان عدد و رقم مشخصی در این حوزه اعلام کرد. اما به طور کلی شواهدی که در معاینه بیماران، مدارس و دانشگاه ها وجود دارد، حاکی از افزایش مصرف این کالاهاست

پس چه باید کرد؟ باید مراقبت در مدارس افزایش یابد، اطلاع رسانی گسترده شود و قوانین هم اصلاح شوند. در فروشگاه ها جلوی فروش این محصولات گرفته و قوانین مالیاتی برای آنها در نظر گرفته شود. عجیب تر آنکه شرکت های تولیدکننده سیگارهای الکترونیکی

اقدام به تولید این کالاها به شکل یک بار مصرف هم کرده اند که کودکان راحت تر و با قیمت پایین تر به آن دست پیدا کنند؛ در حالی که یکبار مصرف نیستند و هر کدام ۲ هزار پاف هستند. این اقدام آنها برای جذب مشتری و کاهش نظارت از سوی والدین است. باید قوانین محافظت از شهروندان در نظر گرفته شود و نمی توانیم این مسئله را به خود آنها واگذار کنیم. نکته مهم این است که صرفاً با یک اقدام رسانه ای نمی توان در این باره موفقیتی حاصل کرد و با آگاهی بخشی رسانه ای مردم و کودکان را از چنگ نیکوتین و بازار سیگار الکترونیکی نجات داد. شواهد قبلی هم این مسئله را نشان داده و باید قوانین سختگیرانه ای در نظر گرفته شود. فرانسه این کار را کرده است. آنها در ابتدا بدون هیچ ممنوعیتی اجازه عرضه این محصولات را در کشور دادند؛ اما سال گذشته میلادی، مجلس ملی فرانسه به اتفاق آرا به ممنوعیت مصرف سیگارهای الکترونیکی رای داد. آنها معتقد بودند که سیگار الکترونیکی تله ای پنهان برای کودکان و نوجوانان و مسیری برای اعتیاد است.

اگر نکته دیگری هم مانده، بفرمایید.

نکته آخر اینکه این خطر به هر حال بسیار بزرگ است و با یک پرچم و تابلوی بی ضرر در حال پیشروی به ویژه در نسل جوان و نوجوان است. ادعاها درباره سیگار الکترونیکی بسیار فریبنده اند و باید اقداماتی صورت بگیرد که بسیار مؤثر تر از گذشته باشد.