



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

www.mood.ist | www.bagimlilik.tv | mbm@mood.ist

Moodist Bağımlılık Merkezi
Yayıdır. Uzmanlara yönelik
bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:

Kinyas Tekin, Olcay Tuna, Cavid
Guliyev, Kültegin Ögel, Durdu
Bektas

Elektronik Sigara Neden Sorunlu?

Günümüzde sigarayı bırakmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiş olmasına rağmen herkese uygun bir yöntemden söz etmek pek mümkün değildir.

Azaltarak bırakma ya da daha az zararlı olanı tercih etme gibi nedenlerle geliştirilen e-sigara'nın sağlığa verebileceği zararlar tartışmalıdır. Bu Spot'ta farklı yönleriyle e-sigara ile ilgili bilgileri sunmaya çalıştık.

Elektronik sigara nedir?

Elektronik sigaralar, çeşitli miktarlarda nikotinin duman yerine tatlandırıcılar (kahve, nane, şekerleme, meyve aromaları vs.) ya da diğer kimyasal çözeltilerle birlikte buharla kullanıcılara verilmesini sağlayan, sigara hareketi ve dumanı taklit edilmek üzere tasarlanmış genellikle güç kaynağı ile çalışan sistemlerdir.

Riskler, sorunlar

- E-sigara'nın içerdiği maddeler, miktarları ve sağlığa verdiği zararlar ulusal ve uluslararası sağlık kuruluşları tarafından denetlenmediği gibi onay da verilmemiştir.
- Nikotin diğer birçok maddeye göre bağımlılık yapıcı özelliği fazla olan bir maddedir. E-sigara kartuşlarında nikotin düzeyi değişkendir bu nedenle ciddi bir risk oluşturmaktadır.
- Zarar azaltma stratejisi olarak başlansa da e-sigara kullanıcılarının neredeyse % 80'i e-sigaraya geçtiklerinde normal sigarayı bırakmak yerine, ikili kullanımla devam ettikleri için, zararların azaltılması söz konusu değildir.
- Bazı e-sigara ürünlerinin test edilmesi sonucunda zehirli metaller, kanserojen ve toksik kimyasallar içerdiği tespit edilmiştir.
- Kartuşlar nikotin dışındaki bağımlılık yapıcı ya da zararlı maddelerle doldurulabileceği için ve denetlenmediği için potansiyel bir tehlikeye işaret etmektedir.
- Tütün içeren ürünlerin belli yaşın altında satılmaması yasağı e-sigarada olmadığı için gençler arasında tercih haline gelmektedir.

- Gençlerin diğer tütün ürünlerini denemelerine yol açabilecek “geçiş” ürünü olmasından endişe edilmektedir.
- E-sigarada, akciğer için zararlı çevre dumanından 3000 kat daha fazla partikül (nanopartikül) tespit edilmiştir.
- Normal sigaradan 100 kat daha fazla metaller (kurşun, krom, kalay, gümüş, nikel, bakır, alüminyum, kadmiyum ve cıva) içerdiği bulunmuştur.
- E-sigara kullanımında baş dönmesi, boğaz tahrişi ve öksürük gibi belirtiler görülmektedir. Bu etkiler normal sigara içenlerde de görülmektedir.
- E-sigara içerdiği nikotinin uzun süreli maruziyeti insülin direncine ve tip 2 diyabete, inhale nikotin ise kalp hızı ve kan basıncını artırma gibi fiziksel sorunlara neden olabilir.
- Kartuşları doldurmak için alınan nikotin içeren aromalı sıvılar evde çocuklar için tehlike oluşturabilirler. Çocukların bu sıvılara ilgisi ve buna bağlı zehirlenme oranları artmaktadır.
- Nikotin, ergenlerde ön beyin gelişimini olumsuz etkileyerek, dikkat eksikliği ve dürtü kontrol bozukluğuna neden olabilir.
- E-sigarada kullanılan sıvılar içinde bulunan maddeler tek başlarına zararlı değilken ısıtıldıklarında ise toksik bileşiklere dönüşebilmektedirler.
- E-sigara aerosollerinde 80'den fazla bileşik tanımlanmıştır ve tüm bu kimyasallar arasındaki olası etkileşimler hakkında bilgimiz yoktur. Zararsız bir konsantrasyonda bulunan bir bileşik, zararlı etki yaratan düşük konsantrasyonlu diğer bileşiklerle etkileşime girebilir.
- Tütün endüstrisi tarafından desteklenen veya yürütülen çalışmalar ciddi çıkar çatışmalarına sahiptir. E-sigara üreticileriyle işbirliği içinde yürütülen ya da gerçekleştirilen çalışmalar da, sonuçları etkileyebilecek çıkar çatışmasını içermektedir.
- E-sigaralarda güç kaynağı olarak bulunan piller patlama riski taşıdıkları da gösterilmiştir.

Avantajları

- E-sigara normal sigaradan daha az ölümcüldür.
- Elektronik sigaranın en büyük yararı, düzenli sigarayla karşılaştırıldığında, sigara dumanında bulunan katran veya zehirli gazları üretmemesidir.
- E-sigara konusunda yapılan çalışmaların büyük kısmı sigara bırakma konusunda yardımcı olmadığını göstermesine rağmen çok az çalışma ise azaltılmasında yararlı bulmuştur.

Kaynak

- Psinger, C. A Systematic Review Of Health Effects Of Electronic Cigarettes. Document prepared for the World Health Organization, 2015
- Tierney PA, Karpinski CD, Brown JE, Luo W, Pankow JF. Flavour. Chemicals In Electronic Cigarette Fluids. Tob.Control. 2015.
- Arnott D. Harm Reduction In Nicotine Addiction. A Report By The Tobacco Advisory Group Of The Royal College Of Physicians, October 2007.
- Corrigan WA. Understanding Nicotine And Tobacco Addiction. Novartis Foundation Symposium 275-2006