

A dohányzás alternatívái



A dohányzás alternatívái

Hevített dohánytermékek

Az **elektromos cigaretták**ban (e-cigiben) egy cserélhető patronban található folyadékot (jellemzően olajokban oldott hatóanyagokat) akkumulátor segítségével gőz-halmazállapotúvá hevítenek (vaporizáció, porlasztás).

Az **IQOS**-ban hasonló módon oldószerekkel átitatott dohánylevelet hevítenek.

A keletkező gőzt, párát a használók a cigaretta szívásával megegyező módon juttatják a tüdejükbe. A patronok között léteznek nikotintartalmúak, nikotinmentesek és kannabinoid-tartalmúak is.

Káros-e az e-cigi?

A közegészségügyi hatóságok eleinte üdvözölték az e-cigaretták megjelenését, a dohányzás kevésbé ártalmas alternatíváinak, esetleg leszokást segítő eszköznek tekintették őket. Sajnos erre a célra nem igazán váltak be, viszont sok, eredetileg nem dohányzó ember, főképp fiatalok kezdték használni. A gyártók kifejezetten gyerekek, serdülők számára vonzó termékeket is gyártanak, pl. Elf Bar, ami Magyarországon illegális. Magyarországon a hevített dohánytermékek forgalmazása kizárólag dohányboltban engedélyezett, ízesített termékeket pedig nem lehet kapni.

Az Egyesült Államokban 2019-ben több száz esetet írtak le, amikor e-cigaretta-fogyasztás **tüdőkárosodást** okozott. Főként fiatalok kerültek kórházba, nehézlégzéssel, mellkasi fájdalommal, gyomor-bélrendszeri tünetekkel. Tüdejükben ödéma, vérzések alakultak ki. Az érintettek nagy része kannabisztartalmú, illegális termékeket használt, kb. negyedük viszont nikotintartalmú terméket.

A tüdőkárosító hatás módja még nem teljesen világos, de tény, hogy a **patronokban használt folyadékok több alkotóeleme potenciálisan mérgező**: karbonil, benzol, toluol, glicerin, propilén-glikol, E-vitamin-olaj észtere, aromaként használt aldehidek és észterek, nehézfémek, gombaölőszerek.

Tehát ugyan az e-cigaretták gőzében a hagyományos cigarettafüstben található égéstermékek nincsenek jelen, de sokféle vegyi anyagot tartalmaznak. Mivel viszonylag új termékcsoporthoz tartoznak, **nem történtek még kiterjedt vizsgálatok** az egészségkárosító hatásukkal kapcsolatban. Az egészségügyi hatóságok óvatosságra intenek, főképp a szabályozatlan mennyiségű és minőségű vegyi anyagok kombinációját tartalmazó **illegális termékekkel** szemben. A patronok nikotintartalmát is számos esetben magasabbnak találták a feltüntetett értéknél, olyan is előfordult, hogy nikotinmentesként árult patronból nikotint mutattak ki, bevezetésük óta megnőtt a **nikotinmérgezések** előfordulása.

Fontos tudatosítani, hogy a nikotintartalmú hevített dohánytermékek ugyanúgy képesek nikotin**függőséget** kialakítani, mint a hagyományos cigaretta!

Az e-cigarettából beszívott gőzben sokféle vegyi anyag van jelen, amik irritálhatják a légutakat és károsíthatják a tüdőt. Hosszútávú hatásai még nem eléggé ismertek, ami óvatosságra int. A nikotintartalmú e-cigaretták ugyanúgy nikotinfüggőséget okoznak, mint a hagyományos dohányzás.

Füstmentes alternatívák: snüssz, tubák, dohánylevél rágcsálása

A **dohánylevelek rágcsálása** (bagórágás) leginkább Észak-Afrikában, Amerikában és Délkelet-Ázsiában elterjedt szokás, ehhez esetenként erősen megpörkölik a leveleket. Főképp Ázsiában elterjedt egy másik növény, a bételdió rágcsálása is, amely a nikotinhoz hasonló [alkaloidot](#), arekolint tartalmaz.

A **tubákolás** száraz vagy nedves dohánypor orrba történő felszippantását jelenti, ez főképp Amerikában népszerű napjainkban. Ezek a szokások elsősorban az orr- és szájüreg nyálkahártyáját, a fogakat károsíthatják.

A **snüssz** skandináv találmány, a svéd férfiak kb. 20%-a használja, de egyre népszerűbb egyéb európai országokban és az USA-ban is. Ez eredetileg egy nedves dohánylevél-őrlemény, mely általában sót, nedvesítőszeret, pufferként nátrium-karbonátot is tartalmaz. Korábban a fogyasztók ebből helyeztek egy csipetnyit az ínyük és felső ajkuk közé, manapság előre kiadagolva apró, porózus tasakokban lehet kapni. A nikotin ilyenkor a fogíny vékony nyálkahártyáján keresztül szívódik fel, a cigarettázáshoz hasonlóan gyorsan magas koncentrációt képes elérni az agyban. A snüssz fogyasztásakor (terméktől függően) hasonló mennyiségű vagy még **több nikotin** is juthat a szervezetbe, mint a cigarettából.

(Vannak olyan formái is, amelyek nem dohánylevelet tartalmaznak, hanem mesterségesen előállított nikotint (ezt szokták általában **nikotinpárna** néven emlegetni).

Ezeknek a dohánytermékeknek az egészségi hatásaival kapcsolatban is sok tanulmány készült. Helyileg a **nyálkahártyát mindenképpen károsítják**, főképp a gyakran órákig a szájban lévő snüssz okoz az ínyn sebeket, akár fekélyeket, ínygyulladást, fogágybetegséget, ínyelhalást, szájüregi rákot.

A dohánylevél tűz felett való szárításával, pörkölésével, majd szobahőmérsékleten való tárolásával a rákkeltő hatású nitrózaminok mennyisége a termékben jelentős lehet, de másféle szárítási módszerrel, fagyasztásos tárolással ez erősen lecsökkenthető. Újabb tanulmányok szerint viszont maga a nikotin is átalakulhat a szervezetben rákkeltő vegyületté! Járványtani vizsgálatok szerint a snüssz használata valószínűsíthetően növeli a nyelőcső- és hasnyálmirigyrák, és növelheti a gyomor- és végbélrák kockázatát.

Akkor tehát a snüssz is káros? A cigarettázásnál mindenképpen kevésbé, a légzőrendszert és a keringési rendszert nem károsítja (bár pulzusszám- és vérnyomásnövekedést okozhat), rákkeltő hatása sokkal alacsonyabb a cigarettáénál. Tehát egy olyan dohányos számára, aki nem tud megszabadulni nikotinfüggőségétől, jó alternatíva lehet snüsszre váltani. Viszont nemdohányzóknak nem érdemes rászokni, hiszen ez sem ártalmatlan, a nikotinfüggőséget kialakítja/fenntartja, ezenkívül a szájüreg egészségét egyértelműen károsítja.

Feladat: Szókitalálós játék az alternatív dohánytermékekről

Feladat: Egészítsd ki a dohányzás alternatíváit ismertető szöveget!

Feladat: Összefoglaló "Legyen Ön is Milliomos" játék a dohányzás és alternatíváinak témaköréből.