



Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα μπορούν να βοηθήσουν τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα και δεν σχετίζονται με παρενέργειες, τονίζουν οι ερευνητές. Τα e-cigarettes θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους καπνιστές να απαλλαγούν από αυτή τη συνήθεια και δεν φαίνονται να προκαλούν σοβαρές βραχυ-μεσοπρόθεσμες παρενέργειες, ισχυρίζονται οι συντάκτες της μελέτης.

Τα ευρήματα προέρχονται από μια ερευνητική ιατρική ομάδα που λέγεται Σύμπραξη Cochrane, η οποία εξέτασε τις καλύτερες διαθέσιμες αποδείξεις για αυτές τις συσκευές, μαζί με μια νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στη «Βρετανική Ιατρική Εφημερίδα».

Έχει υπολογιστεί ότι περίπου 2 εκατομμύρια καπνιστές στο Ηνωμένο Βασίλειο χρησιμοποιούν ηλεκτρονικά τσιγάρα, αλλά η χρήση τους έχει αποδειχθεί αμφιλεγόμενη, με ανησυχίες για την ασφάλεια, την επίδραση στην υγεία και τον πιθανό αντίκτυπο στη λήψη αντικαπνιστικών υπηρεσιών.

«Αυτό που γνωρίζουμε από τις περιορισμένες αποδείξεις που έχουμε στη διάθεσή μας είναι ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα που περιέχουν νικοτίνη μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να κόψουν το κάπνισμα» λέει η Τζέμι Χάρτμαν Μπόις από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, συν-συντάκτρια της επιθεώρησης της Σύμπραξης Cochrane και συνεργάτις Έρευνας στην Ομάδα Μελέτης για την Εξάρτηση από τον Καπνό του Cochrane.

«Σε βραχυ-μεσοπρόθεσμο επίπεδο δεν βρήκαμε καμία απόδειξη πως σχετίζονται με

σοβαρές παρενέργειες» πρόσθεσε.

Το συμπέρασμα αυτό απηχεί τα ευρήματα από την πρώτη έρευνα των στοιχείων από την ομάδα Cochrane, που δημοσιεύθηκε το 2014 και έλαβε υπόψη της 13 μελέτες.

Βασισμένη σε δύο ελεγχόμενες τυχαιοποιημένες δοκιμές στις οποίες έλαβαν μέρος 660 άτομα, η προηγούμενη μελέτη βρήκε ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα που περιέχουν νικοτίνη θα μπορούσαν να αυξήσουν την πιθανότητα των καπνιστών να κόψουν το κάπνισμα, με το 9% των καπνιστών που τα χρησιμοποίησαν να σταματούν το κάπνισμα για τουλάχιστον έξι μήνες, σε σύγκριση με μόλις 4% από εκείνους που χρησιμοποίησαν τσιγάρο χωρίς νικοτίνη. Ωστόσο ήταν ασαφές αν τα ηλεκτρονικά τσιγάρα ήταν πιο αποτελεσματικά σε σχέση με άλλες μεθόδους, όπως τα επιθέματα νικοτίνης.

Από τότε, 11 ακόμη μελέτες συμπεριελήφθησαν στην έρευνα, αλλά όχι άλλες ελεγχόμενες τυχαιοποιημένες δοκιμές. Η ομάδα Cochrane ανέφερε ότι δεν υπήρξε καμία παρενέργεια από τη χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου για πάνω από δύο χρόνια.

«Τα πραγματικά καλά νέα που ήρθαν με την έκδοση αυτής της επιθεώρησης είναι ότι ανακαλύψαμε πολλές ακόμη μελέτες σε εξέλιξη» λέει η Χάρτμαν-Μπόις. «Τα επόμενα χρόνια ελπίζουμε ότι θα υπάρξουν περαιτέρω αποδείξεις εκεί έξω που θα ενισχύσουν τα συμπεράσματά μας».

Αυτή η επιθεώρηση συμφωνεί με τη δημοσίευση, στη «Βρετανική Ιατρική Εφημερίδα», μιας μελέτης που υποστηρίζει ότι τα e-cigarettes μπορούν να αυξήσουν τα ποσοστά επιτυχίας στους καπνιστές που προσπαθούν να το κόψουν.

Η μελέτη εξέτασε ερευνητικά δεδομένα από 170.940 άτομα ηλικίας 16 ετών και άνω στην Αγγλία μεταξύ 2006 και 2015, 23% εκ των οποίων είχαν καπνίσει τον περασμένο χρόνο και 21% ήταν εν ενεργεία καπνιστές. Η μελέτη ενσωμάτωσε επίσης δεδομένα σχετικά με τη χρήση υπηρεσιών διακοπής καπνίσματος της Υπηρεσίας Εθνικής Υγείας, που περιέθαλψαν πάνω από 8 εκατομμύρια καπνιστές.

«Υπολογίζουμε ότι, για κάθε 10.000 άτομα που χρησιμοποιούν e-cigarettes για να κόψουν το κάπνισμα, 580 που τελικά το έκοψαν δεν θα μπορούσαν να το έχουν διακόψει με άλλον τρόπο» λέει ο Ρόμπερτ Γουέστ, συν-συντάκτης της μελέτης και καθηγητής της Ψυχολογίας της Υγείας στο Πανεπιστημιακό Κολέγιο του Λονδίνου.

Οι συντάκτες υπολογίζουν ακόμη ότι το 2015 μόνο τα ηλεκτρονικά τσιγάρα βοήθησαν περίπου 18.000 καπνιστές να το κόψουν που δεν θα μπορούσαν να το καταφέρουν αλλιώς. Επιπλέον, όπως λένε, οι συσκευές αυτές φαίνονται να συνδέονται με μείωση στη χρήση θεραπειών με υποκατάσταση της νικοτίνης με συνταγή.

Αλλά, προσθέτουν, δεν υπάρχουν καθαρές αποδείξεις πως οι συσκευές ωθούν περισσότερους ανθρώπους να κόψουν το κάπνισμα, ή πως είχαν επίδραση στην αγορά θεραπειών ή στις υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος – ένας τομέας ενδιαφέροντος που παρουσίασε προσφάτως πτώση ως προς τη χρήση τέτοιων υπηρεσιών.

«Δεν υπάρχουν αποδείξεις πως (τα e-cigarettes) διαφοροποιούν τον βαθμό που οι άνθρωποι προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα, αυξάνουν όμως τον βαθμό στον οποίο το πετυχαίνουν» λέει ο Γουέστ.

Ο Τζον Μπρίτον, διευθυντής του Βρετανικού Κέντρου Μελετών Καπνού και Αλκοόλ του Νότιγχαμ, λέει πως η τάση για μείωση των υπηρεσιών διακοπής καπνίσματος ίσως οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, που συμπεριλαμβάνουν περικοπές στις σχετικές καμπάνιες στα ΜΜΕ και την υπαγωγή των υπηρεσιών αυτών στον έλεγχο των τοπικών αρχών. «Οι υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος έχουν αποδεκατιστεί από τις αλλαγές στη χρηματοδότηση της Δημόσιας Υγείας» λέει.

Ενώ οι προειδοποιήσεις του Μπρίτον πως οι δοκιμές που ενσωματώθηκαν στην επιθεώρηση της ομάδας Cochrane βασίζονται στα e-cigarettes παλιάς γενιάς που έχουν πολύ λίγη νικοτίνη, πιστεύει πως τα τελευταία μοντέλα του ηλεκτρονικού τσιγάρου ίσως είναι πολύ πιο αποτελεσματικά όσον αφορά τη διακοπή του καπνίσματος.

«Οι αποδείξεις είναι σαφείς, το κάπνισμα σκοτώνει» προσθέτει. «Αν δεν μπορείς να σταματήσεις το κάπνισμα, αν μπορείς να αλλάξεις μορφή νικοτίνης και αυτό σου επιτρέπει να κόψεις το κάπνισμα, τότε αυτό είναι σπουδαίο».

«Το τελικό συμπέρασμα είναι πως κάθε καπνιστής που καταναλώνει ακόμη καπνό θα έπρεπε να δοκιμάσει το ηλεκτρονικό τσιγάρο και να παρατήσει αμέσως τον καπνό, και μάλιστα να το κάνει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα».

Η Ντέμπορα Άρνολτ, γενική διευθύντρια στη φιλανθρωπική Δράση για τον Καπνό και την Υγεία, λέει: «Ίδωμένα μαζί, η επιθεώρηση της ομάδας Cochrane και το άρθρο της “Βρετανικής Ιατρικής Εφημερίδας” παρέχουν περαιτέρω εφησυχασμό ότι τα ηλεκτρονικά τσιγάρα δεν ναρκοθετούν τη διακοπή του καπνίσματος. Στην πραγματικότητα, οι αποδείξεις από τη Βρετανία, όπου η επικράτηση του τσιγάρου δείχνει να μειώνεται, είναι πως το e-cigarette συνδέεται με υψηλό βαθμό επιτυχών προσπαθειών των καπνιστών να κόψουν το τσιγάρο».

Πηγή αρθρογραφίας: <http://www.310.gr/>