



E-sigaret



Tervise Aengu Instituut
National Institute for Health Development

E-SIGARET

E-sigaret on elektriline seade, mille kasutamise eesmärk on sisse hingates tarbida erinevaid aineid. E-sigaretites kasutatakse nii nikotiiniga kui ka ilma nikotiinita vedelikke. Tegemist ei ole meditsiiniseadmega.

Statistika näitab, et nii tavasigarette kui ka e-sigarette tarvitavate inimeste arv Eestis väheneb. Sellele vaatamata tekitavad just e-sigaretid endiselt rohkelt kõneainet ja vastakaid arvamusi.

Suitsetamine on kahjulik harjumus vaatamata sellele, kas kasutad tavasigaretti või e-sigaretti. Samuti ei ole e-sigaret soovitatav vahend tavasigareti suitsetamisest loobumiseks.

Kui tavaliste sigarettide mõju on jälgitud aastakümnete jooksul, siis seda, millist tervisekahju e-sigaretide pikaajaline suitsetamine tekitab, pole veel olnud võimalik pikalt uurida.

Oluline e-sigareti kohta

- E-sigaret ei ole tervisele ohutu.
- Praeguseid uuringuid kokku võttes ei ole e-sigaret suitsetamisest loobumiseks efektiivne abivahend. Nikotiini asendusravivahend on kasutusel näiteks nikotiiniplaastrid, mille efektiivsus ja ohutus on teadusuuringutega tõestatud. Neist on ka lihtsam pärast kahekuust võõrutusperioodi loobuda.
- E-sigaret on alaealistele keelatud.
- E-sigareti suitsetamine on jaanuarist 2018 keelatud samades kohtades kus tavasigareti suitsetamine, sh söögikohtades, kauplustes, teenindusasutustes, tootmis- ja laoruumides ning koolides ja nende territooriumil.



E-sigaret ei ole tervisele ohutu

E-sigareti suitsetaja ehk veipija, nagu neid e-sigareti müüjate seas nimetatakse, tahaks muidugi uskuda, et e-sigaret tema tervist ei kahjusta, kuid teadlased seda kinnitada ei saa. Sarnaselt tavasigaretile sisaldab ka e-sigaret tervisele ohtlikke aineid ja selle tarvitamine võib samuti põhjustada erinevaid haigusi.

See, kuidas konkreetne e-sigaret tervisele mõjub, sõltub selle seadme ehitusest ning võimsusest, vedelikust ja sinna lisatud ainetest, samuti e-sigareti suitsetamise ehk veipimise harjumusest.

Meeles tasub pidada sedagi, et kui e-sigareti müüjad räägivad suitsetamisest loobumisest, siis peavad nad silmas üleminekut tavasigaretidelt e-sigaretile. See aga tähendab oma tervise jätkuvat kahjustamist ja vastavatele firmadele pidevat sissetulekut sinu sõltuvushaiguse tõttu.

E-sigareti teema puhul on huvid mängus mitmel osapoolel ja seetõttu peaks selle seadme kohta levivasse infosse suhtuma kriitiliselt. Oma seisukohtade kaitsmiseks kasutatakse nii demagoogiat kui ka puudulikult korraldatud uuringuid. Nii mõnigi reklaamivõte on eetilisest seisukohast vaadates küsitav. Näiteks kas või see, kas mullinätsu-maitseline e-vedelik on ikka mõeldud pikaegsele suitsetajale, kes soovib oma halvast harjumusest loobuda ...

Soovitused e-sigaretist loobujale

- Ära unusta e-sigareti tundideks kätte! Kui sigaret saab otsa mõne minutiga, siis e-sigareti aku kestab kaua ja tekib oht tarvitada endalegi märkamatult järjest väga suuri koguseid.
- Sarnaselt tavasigaretile on e-sigaret paljuski harjumuse asi ja selle kasutamine ei pruugi sõltuda nikotiini saamise vajadusest. Jälgi ennast ja katsu sigaret järk-järgult ära jätta olukordadest, kuhu see on alati kuulunud, näiteks hommikukohvi joomine või bussi ootamine.
- Kui ütled endale, et kasutad e-sigareti vaid suitsetamisest loobumiseks, siis peaksid suitsetamise mahajätmise järel lühikese aja jooksul loobuma ka e-sigaretist. Vastasel juhul oled asendanud ühe nikotiini-sõltuvuse viisi ja ühed terviseriskid teistega.

Miks pole e-sigareti mõjude kohta pikaajaliste uuringute tulemusi?

Selleks, et pikaajalisi uuringuid teha, on vaja hulka inimesi, kes oleks tarvitanud e-sigareti pikka aega,

kümneid aastaid. Ent need tooted on alles 10–15 aastat müügis olnud. Rohkem kui teist sama kaua tuleb veel oodata, enne kui on võimalik mõõta tarvitajate haigestumist ja suremust.



Haigused ei teki ühe sigareti suitsetamisest, need kujunevad aastatega. Katsed inimrakkudega on korduvalt näidanud, et e-sigaret käivitab rakutasandil samu protsesse mis tavaline sigaret. Neid me ise vahetult ei tajua, kuid just rakutasandi protsessidel on oluline roll haiguste kujunemises.



Kas on tõsi, et e-sigaretiga hingan sisse vaid nikotiiniga veeauru?

Ei, see ei vasta tõele. E-sigareti vedeliku puhul on tegemist mitmekesise keemilise seguga, kus leidub ka näiteks karbonüüle (metanool, atsetoon jne) ja metalle. Selle segu nimetamine veeauruks on vale ka siis, kui vedelik ei sisalda nikotiini. E-sigaretites leidub tihti aineid, mille puhul mainitakse, et need on mõnes lubatud ainete nimekirjas. Sellest ei tasu lasta end eksitada, sest sama aine mõjub erineval tarbimisel erinevalt. Näiteks mõni aine, mille kasutamine toidus maitseainena on lubatud ja ohutu, on regulaarsel sissehingamisel siiski ohtlik.

E-sigaret sisaldab vähem aineid kui sigaret. Kas see tähendab, et e-sigaret on ohutum?

On tõenäoline, et e-sigaret sisaldab vähem erinevaid toksilisi aineid kui tavasigaretisuits, kuid annused on tervise kahjustamiseks sellegipoolest piisavad. E-sigaretide suitsu koostis on tooteti väga erinev, näiteks erinevate metallide (tina, kroom, nikkel) osakaal võib varieeruda mitusada korda. Eelkõige on e-sigareti toksilisuse taga seal kasutatavad erinevad maitse- ja lõhnaained. Tervise seisukohalt on tähtis ka aineosakeste suurus, koostoime teiste ainetega ja konkreetsete mehhanismide käivitumine.

Kui asendan mõne sigareti päevas e-sigaretiga, siis kas see vähendab mu terviseriske?

Suitsetamise riskide puhul on päevas suitsetatud sigarettide kogusest isegi olulisem suitsetajana elatud aeg. Ka 1–5 sigareti päevas piisab tervise kahjustamiseks. Sigaret ja e-sigaret koos tähendab seda, et organismi satub lisaks tavasuutsule ka aineid, mida leidub e-sigaretis, ning nende koosmõjus võivad tekkida omakorda uued tervist kahjustavad ainekooslused.

Kas nikotiin ise on suhteliselt ohutu?

Nikotiin on psühhoaktiivne aine, olemuselt erguti, mis lisaks sõltuvuse tekitamisele kahjustab aju arengut, aitab kaasa kasvajate tekkele ja südame-veresoonkonna haiguste arenemisele ning võib põhjustada loote väärarenguid.

Miks piiratakse avalikus ruumis suitsetamist?

Esiteks ei tohi teiste inimeste lähedal suitsetada viisakusest kaaskodanike vastu. Nii sigareti kui ka e-sigareti tarvitamisel eraldub ohtlikke aineid ja meil ei ole õigust ohustada teiste inimeste tervist oma otsese tegevusega.

See oht ei piirdu ainult vahetult sissehingatavate ainetega, vaid jätkub ainete ladestumisel keskkonda. Eestis on juba üles kasvanud põlvkond, kelle jaoks ei ole avalikus ruumis suitsetamine normaalne, ja oluline on vältida nii nende inimeste kui ka järgmiste põlvkondade jaoks suitsetamise taas normaalseks muutmist.

Pole vahet, kas tarbid sigaretti või e-sigareti, soovitame sellest tervistkahjustavast sõltuvusest vabaneda. Abi saad veebilehelt **www.tubakainfo.ee** ja oma perearstilt või tubakast loobumise nõustajalt.



tubakainfo.ee

