

# Breytt vígstaða í stríðinu við reykingar

Hans Jakob Beck

sérfræðingur í lyflækningum og lungnasjúkdómum, MPH

Yfirlæknir lungnasviðs Reykjalundar



[hjabeck@gmail.com](mailto:hjabeck@gmail.com)

Sigarettureykingar breiddust út um heimsbyggðina í heimsstyrjöldinni síðari. Þá var lítið vitað um skaðsemi þeirra, en tæknivædd framleiðsla og markaðssetning samfara herflutningunum tryggðu þessum banvæna fylginaut vestrænnar menningar stöðu sem kostað hefur margfaldar mannfórnir styrjaldarinnar.

Nú er rafrettan komin fram á sjónarsviðið. Ný tækni, ný markaðssetning; sama nikótínið. Nýr bölvaldur eða traustur bandamaður í baráttunni? Hvoru tveggja er haldið fram, svo hverju á að trúá? Allir eru þó sammála um að rannsóknir skorti enn.

Orðið *rafretta* hefur verið notað yfir tækið sem á ensku heitir „electronic cigarette“ eða „e-cigarette“. Þjálft orð, en tengir notkunina augljóslega reykingum. Enskumælendi notendur reykinga ekki rafrettur heldur nota sögnina „to vape“ dregið af *vapour*. Heyrst hefur nýyrðið *vepja*, bæði yfir tækið og athöfnina. Á sama hátt mætti nota orðið *eima* eða *nikótíneima*.

Rafrettan er rétt rúmlega 10 ára gömul uppfinning og breiddist út um heiminn frá Kína. Þetta er stautur í þremur hlutum: rafhlöðuhylki, hitari og munnstykki með vökvalykju og skammtahólfi. Vökvinn er annaðhvort própýlen glýkól eða glýseról, með eða án nikótíns. Það kviknar á hitaranum þegar sögið er í munnstykkið og skammtur af gufu berst ofan í notandann. Rafrettur eru bæði til einnota og margnota og hægt að blanda sjálfur bragðefnin í vökvann. Nikótínstyrkur vökvalykjunnar er mismunandi, en yfirleitt á bilinu 6-24 mg.

Rannsókn frá 2013 benti til að um helmingur fólks á enska málsvæðinu þekkti

rafrettur, 8% hefði prófað þær og 3% væru notendur þeirra. Í Bandaríkjunum jókst hundraðshluti rafrettunotenda úr 0,6% árið 2009 í 6,7% árið 2010. Notkunin breiðist sérstaklega mikið út meðal ungmenna, en markaðssetningin er öflug og fer ekki síst um netið og félagsmiðla.<sup>1</sup>

Viðbrögð yfirvalda og ýmissa lækna-samtaka hafa einkennst af áhyggjum og óvissu. Stefnuyfirlýsing Bandarísku hjartalækna-samtakanna leggur meðal annars til stangt aðhald við aðgengi barna og unglunga að rafrettum, mælir með að þær verði settar undir lög um tóbak og leggur til að Matvæla- og lyfjastofnuninni, FDA, verði falið að hafa aukið eftirlit. Enn sem komið nær eftirlit stofnunarinnar með rafrettum aðeins til notkunar við reykingameðferð.<sup>2</sup>

Sameiginleg stefnuyfirlýsing alþjóðaráðs lungnalæknafélaga gengur lengra og leggur hreinlega til rafrettubann þar til meira er vitað um heilsufarsleg áhrif, en að öðrum kosti ættu eftirlit og reglur að vera eins og með lyfjum og tóbaki.<sup>1</sup>

Yfirvöld, bæði í Bandaríkjunum og Evrópu, glíma við að setja rafrettum lagaramma og má búast við meira aðhaldi og eftirliti þegar á þessu ári. Frá og með 2016 munu rafrettur til dæmis lúta sama eftirliti og lyf í Bretlandi. Á Íslandi falla efni sem innhalda nikótín undir lyfjalög frá 1994 og er innflutningur og dreifing rafretta og íhluta þeirra með nikótíni bannaður.

Gagnrýnendur rafretta benda á óvissuna um áhrif þeirra, þar eð rannsóknir skorti. Framleiðslan sé mismunandi og óstöðluð. Vökvinn og eimurinn innihaldi skaðleg efni og nikótínið sjálft sé eitrad í of miklum styrk. Nikótínfíkn gæti breiðst út meðal ungmenna og aukið reykingar. Rafrettan gæti viðhaldið reykingum og deytt áhugahvöt til reykleysis.

Þeir sem hlynntastir eru rafrettunni benda á að hún sé miklu skaðminni en reykingar, hún hjálpi fólki að hætta reykingum og geti í raun verið lykillinn að því að útrýma reykingum með því að verða ofaná í samkeppninni.

En hvað vitum við um rafrettuna? Reykingafólk hefur tekið þeim vel og upplifir að þær hjálpi við að minnka reykingar eða hætta þeim. Rannsóknir styðja þetta og

benda til að rafrettur megi nota til að draga úr skaðsemi nikótínneyslunnar og neyslan virðist ekki fara úr böndunum og aukast eins og óttast var. Reykingar virðast dragast saman þar sem rafrettur ná útbreiðslu. Engar alvarlegar aukaverkanir hafa komið fram og þó rannsóknir sýni ertingu í öndunarfarum, dregur úr öndunarfaræin-kennum reykingamanna við rafrettunotkun vegna minni reykinga. Rafrettan virðist hins vegar ekki leysa sigarettuna af hólmi, aðeins 12-14% reykingamanna sem prófuðu hana urðu daglegir notendur.<sup>3</sup> Útbreiðsla rafrettunnar meðal reyklausra, sérstaklega ungmenna, er áhyggjuefni og vísbendingar eru um að rafrettur gætu aukið reykingar í þeim hópi. Eimur rafrettunnar inniheldur skaðvænleg efni, en í miklu minna mæli en sigarettureykur og umhverfisáhrif rafrettunnar felst aðeins í útöndunarlofti notandans, ekki reyk frá bruna eins og í tilfelli sigarettunnar.

Heimsstyrjöldinni er löngu lokið, en stríðið við sigarettarnar stendur enn. Rafrettarnar eru komnar fram á völlinn og hafa breytt vígstöðunni. Nýir möguleikar eru í stöðunni fyrir sjúklinga okkar, en það má hins vegar ekki missa stjórnina í þessu stríði. Mikilvægast er nú að fylgjast vel með öllum hreyfingum og vera tilbúinn til þess sem kannski er erfiðast: að skipta um skoðun.

## Heimildir

- Schraufnagel DE, Blasi F, Drummond MB, Lam DCL, Latif E, Rosen MJ, et al. Electronic cigarettes. A position statement of the forum of international respiratory societies. *Am J Respir Crit Care Med* 2014; 190: 611-6.
- Bhatnager A, Whitsel L, Ribisl KM, Bullen C, Chaloupka F, Piano MR, et al. Electronic cigarettes: a policy statement from the American Heart Association. *Circulation* 2014; 130: 1418-36.
- Hajek P, Etter JF, Benowitz N, Eissenberg T, McRobbie H. Electronic cigarettes: review of use, content, safety, effects on smokers and potential for harm and benefit. *Addiction* 2014; 109: 1801-10.

## The war on smoking: Changing strategic position

Hans Jakob Beck pulmonary physician, MPH  
Medical Director dep. of Pulmonary Rehabilitation  
Reykjalundur Rehabilitation Centre