

A tüdőbe tiszta, hegyi levegő való, de ...

A dohányzás

Napjainkban Magyarországon a dohányzás az egyik legnagyobb társadalmi probléma. Lényegesen nagyobb annál, hogy pusztán népegészségügyi kérdésként lehessen kezelni. A lakosság közel 30%-a dohányzik (férfiak: 38%-a, nők: 25%-a ¹) úgy, hogy közben riasztóan magas a 13-15 éves korosztály körében a dohányzók aránya (35% ²).

A dohányzás közismerten káros hatásai miatt, minden évben ~ 20 ezer ember hal meg ma Magyarországon. Minden évben egy Paks városnyi ember hal meg cigaretta miatt. Ez az összes halálozás 16%-a.

Az átlagéletkorhoz képest a dohányzó férfiak 16, a nők 19 évvel rövidítik meg életüket, mely a gazdaságilag legaktívabb életszakaszra, a 35-65 éves kor közötti részre esik.

Nem ennyire látványos, de fontos adat, hogy dohányzással összefüggő okokból kifolyólag járó beteg szakrendelésen évente több, mint egymillió embert látnak el, illetve ezen felül kórházi kezelésre szorul további 180 ezer honfitársunk.

Közismert tévedés, hogy a „dohányosok tartják el az államot” jövedéki adó befizetéseiken keresztül. Ezzel szemben a valóság az, hogy pl. 2010-ben a dohányzással összefüggésbe hozható állami bevételek 360 milliárd forintot tettek ki, míg a közvetett és közvetlen kiadások 441 milliárd forintra rúgtak. ³

A dohányzás egy olyan társadalmi probléma, amelynek költségeit a társadalom viseli, ellenben hasznát egy szűk réteg fölözi le!

A dohányzó függőségéért a cigarettában található nikotin felel, de betegségeit nem az okozza. A cigarettában (füstjében) bizonyítottan több mint 4000 különféle anyag van, melyből több mint 40 bizonyítottan rákkeltő. A dohányzó a közismert daganatos megbetegedéseken túl a dohányzás miatt számolhat impotenciával, nehézlégzéssel, hörgőgyulladással, asztmával, éjszakai fulladásos köhögő rohamokkal, a szaglás és ízlelés jelentős csökkenésével, általános fizikai gyengeséggel, cukorbetegséggel, felgyorsult öregedéssel. ⁴

A leszokás

A cigarettától való szabadulás vágya általánosan jellemző a dohányzók körében. Körülbelül a dohányzók fele minden felmérésben úgy nyilatkozik, hogy a közeljövőben le kíván szokni a dohányzásról.

Ehhez többféle segítséget kaphatnak – amennyiben igénylik. A paletta a tanácsadástól a nikotinpótló terápiákon át a gyógyszeres támogatásig egészen széles körű. Hatékonyságuk kétséges.

A probléma abban áll, hogy miközben a dohányosok száma folyamatosan magas, ezzel egy időben a leszokni vágyóké is az. A két adat önmagában bizonyítja az ismert eljárások sikerességének kétségét. Ezzel egybecseng néhány olyan megállapítás is, amely hosszútávon egyszerűen nem létezőnek mondja ezeknek a terápiáknak a hatékonyságát. ⁵

Az elektromos cigaretta

Az elektromos cigaretta egy viszonylag új eszköz, mely a dohányzás alternatívájaként jelent meg. Működési elve azon alapul, hogy égés nélkül, elektromosság segítségével ún. e-liquidet (Propilén glikol, Növényi Glicerín, aromák és változó töménységben nikotin) párologtat el, mely révén imitálja a dohányzás motoros funkcióit, annak káros hatásai nélkül.

Néhány termék esetében a gyártó arra is törekszik, hogy külső megjelenésében is utánozza a hagyományos

1 A dohányzással kapcsolatos adatok: <http://color.oefi.hu/adat.htm>

2 Dohányzás Fókuszpont: [Nemzetközi Ifjúsági Dohányzás Felmérés 2012](#)

3 Dohányzás Fókuszpont: [A dohányzásellenőrzés gazdaságtana](#)

4 Wikipedia: [Dohányzás](#)

5 Házipatika.com: [Ideig-óraig hatékony csak a nikotintapasz és -rágó](#)

cigaretta, de ezek a kísérletek egy komolyabb szemrevételezést már nem bírnak ki. Egyszerűen azért, mert az elektromos cigaretta kötelező kelléke az akkumulátor, mely méretében, súlyában önmagában bőven meghaladja a cigaretta hagyományos paramétereit.

Ugyanakkor az elektromos cigaretta minden más tekintetben teljesen képes kiváltani a dohányzást úgy, hogy azt a dohányzó nem lemondásként éli meg. Az elektromos cigaretta gőze a megszólalásig hasonlít a füstre – de annál nagyságrendekkel bővebb –, mégsem tartalmaz semmiféle káros anyagot.

Fontos elem, hogy tudományos kutatások megállapították, az elektromos cigaretta használata esetén nincs szó passzív dohányzásról. Az is fontos és lényeges elem, hogy hasonló módon megállapítást nyert, az elektromos cigaretta használata során fellépő káros hatások kizárólag a nikotinra és annak hatásaira korlátozódnak.⁶

Sokat hangoztatott érv, mely szerint „nem lehet tudni, hogy mi van az elektromos cigaretta füstjében”. Ezzel szemben a valóság az, hogy a Bostoni Egyetemen, 2010 decemberében végeztek egy alapos kutatást, mely megállapította, hogy „az igazság az, hogy nagyságrendekkel többet tudunk ezekről az eszközökről, mint a hagyományos cigarettákról”.⁷

Összefoglalva megállapítható, hogy az elektromos cigaretta hatékony nikotinpótló eszköz, miközben a dohányzás más jellemzőinek kiváltására is képes olyan módon, hogy közben káros hatása nincs, vagy kizárólag a használatot terhelő nikotinra korlátozódik.

Magyarország

Néhány éve nálunk is megjelent az elektromos cigaretta, mely sokaknak a dohányzás alternatíváját jelentette, kevesebbeknek a leszokás egy lehetséges útját. Mára már létezik a felhasználókat tömörítő egyesület, a Villanypára Egyesület⁸. Az egyesület tagjai vallják: „A tüdőbe tiszta hegyi levegő való, de megértjük azokat, akik önerejükből nem képesek szakítani a dohányzással.”

A vaper⁹ közösség segítségével készült nemrégiben egy átfogó felmérés, mely hazánkban az egyetlen ebben a tárgyban. A tanulmány¹⁰, a válaszadók dohányzáshoz, elektromos cigarettához való viszonyát, társadalmi elhelyezkedésüket és attitűdjeiket mérte fel.

Megállapítást nyert, hogy az elektromos cigaretta sikerrel váltja ki a hagyományos dohányzást, ráadásul éppen abban a korosztályban és csoportban a leginkább sikeres, amelyben az egyéb módszerek a leginkább sikertelenek (középkorúak, vagy idősebbek, erős dohányosok).

Ugyancsak meglepő és beszédes tényként került előtérbe, hogy az elektromos cigaretta használók 77,5%-a az elektromos cigaretta használatának pillanatától teljes mértékben beszüntette a más dohánytermékek fogyasztását. **77,5% lényegében azonnal letette a cigarettát.**

További fontos adat, hogy az elektromos cigaretta használók lényegében azonnal elkezdtek csökkenteni a e-liquid nikotin tartalmát is, és **az egy éve használók 8%-a már nikotinmentes készítményt használ.**

Hogyan történik?

Az egyéntől, annak attitűdjeitől függően nagyon sokféle lehet az út a dohányzástól az elektromos cigarettáig, vagy tovább. Általánosságban az a tapasztalat, hogy a dohányzók elsőprő többsége azonnal leteszi a cigarettát, ahogyan egy komolyabb, a cél megvalósításra alkalmasabb készletet kap a kezébe.

A volt dohányosnak az első pillanattól kezdve sikerélménye van, mert elmondhatja, hogy letette a cigarettát, miközben „büntetlenül” gőzöl tovább. Ekkor már környezetét nem károsítja!

Van, aki vissza-visszajár még a hagyományos cigarettához, de ennek mennyisége töredéke a megelőző dohányzás során elfogyasztottnak, és ez minden különösebb szándék nélkül is folyamatosan csökken. Hihetetlennek tűnik, de egyszerűen nem jut eszébe rágyújtani.

Már néhány nap kizárólagos elektromos cigarettázást követően visszatér a szaglás, majd kicsit később az

6 O. Univ.-Prof. Dr. Bernd Mayer szakvéleménye: [Eredetiben \(német\)](#) és [magyar nyelven](#).

7 Boston University School of Public Health: [Eredetiben \(angol\)](#) és [magyar nyelven](#)

8 Villanypára Egyesület honlapja: <http://www.vaper.hu> fóruma: <http://ecigiforum.com>
Facebook: <https://www.facebook.com/vaper.hu>

9 Vaper: Elektromos cigaretta használó

10 Dr. Zentai István: [Az elektromos cigaretta fogyasztás hazai jellemzőiről](#)

ízlelés is. Elkezdik a cigarettát a maga teljességében bűdösnek érezni és megértik, hogy mi volt a bajuk a nem dohányzóknak. Néhány hét e-cigaretta használat után már kimondottan zavaró lesz dohányfüst.

Párhuzamosan visszatér a fizikai teljesítőképesség. Észreveszik, hogy nem jelent gondot felszaladni a harmadikra, hogy jobban alszanak, hogy lényegesen javult a libidójuk.

Általában egy hónap után próbát tesznek a hagyományos cigarettával és rágyújtanak. Néhány slukk után utálkozva dobják el. Soha többet nem fognak rágyújtani.

Miközben folyamatosan csökkentik a nikotin mennyiségét, elkezdik az e-liquidekben az ízeket keresni. Vannak, akik saját elektromos cigarettát barkácsolnak, és a hobbijukká válik.

Ha csökkentették a nikotint, akkor általában egy év után – bár az elektromos cigaretta még náluk van –, nem jut eszükbe használni. A táskában van, de talán már le is merült.

Rádöbbennek, hogy teljesen megszabadultak, nem csak a cigarettától, de a nikotinfüggőségtől is.

Lásd még, e-cigi fórum: [Történetem: Az e-cigi és én](#)

Jog és törvény

Az elektromos cigaretta jogi szempontból egy akkumulátor. Ugyanaz vonatkozik rá, mint bármely más akkura. Ellenben az e-liquid...

Az elektromos cigaretta e-liquidje olyan, mint a gumibogyószörp. Van egy rakat jogszabály, ami nem vonatkozik rá. Ilyen a nemdohányzók védelméről szóló törvény ¹¹, mert az elektromos cigaretta használata nem dohányzás. Ugyancsak ilyen a gyógyszer törvény ¹², mert a nikotin nem gyógyszer.

Tény, hogy az utóbbi törvényhez az Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkársága kiadott egy közleményt ¹³, melyben pusztán a hatóanyag meglétére alapozva úgy véli, hogy a nikotintartalmú liquid-re a gyógyszer törvény vonatkozik. Ha ez az értelmezés igaz lenne, akkor az egyenértékű lenne a nikotinos liquid betiltásával, mert a gyógyszer törvénynek való megfelelést és a gyógyszerekkel szemben támasztott követelményeket a nikotin eleve képtelen teljesíteni, hiszen nem gyógyít semmit.

Természetesen értjük az államtitkárság törekvéseit, és támogatjuk is azt, hiszen a dohányzás visszaszorítására irányul, de e helyen is felhívnánk a figyelmet arra, hogy az elektromos cigaretta használata nem dohányzás. Annak akár az egyén, akár a társadalom szempontjából egy lényegesen ártalmatlanabb alternatívája, amely a ma dohányzók ezreinek nyújthat segítséget a dohányzásról való leszokásban.

Úgy véljük, hogy szükség van törvényi szabályozásra. *(Nem „értelmezésre”, hanem a valóságon, a valós társadalmi igényeken alapuló, a célokat világosan megfogalmazó törvényre.)* Annak érdekében, hogy a ma elektromos cigarettát használók, vagy a ma még dohányzók, de jövőben váltani szándékoznak is, legális módon jussanak hozzá jó minőségű eszközökhöz és e-liquidekhez. Úgy véljük, hogy ez közös társadalmi érdekünk.

Fentiek fényében észre kell venni:

Aki az elektromos cigaretta ellehetetlenítésén munkálkodik, az nem csak a társadalom ellen dolgozik, de egyének életével is játszik!

Minden olyan lépés, mely az elektromos cigaretta használata ellen próbál fellépni, szükségszerűen a társadalmi igényekkel szemben, egy szűk piaci kör érdekeit képviseli, amely a cigaretták gyártásában és forgalmazásában, vagy az általa okozott betegségek gyógyításában érdekelt.

11 [1999. évi XLII. törvény](#) a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól

12 [2005. évi XCV. törvény](#) az emberi alkalmazásra kerülő gyógyszerekről és egyéb, a gyógyszerpiacot szabályozó törvények módosításáról

13 Emberi Erőforrások Minisztériuma, Egészségügyért Felelős Államtitkárság: [Közlemény](#)