

E-cigarety neprodukujú dym, ale vyššiu závislosť  
(29.05.2019; Pravda; mut. , Dobré zdravie , s. 10; Bianka Stuppacherová)

Bianka Stuppacherová bstuppacherova@pravda.sk

O závislosti od tabaku, ale aj o možnostiach, ako s ňou skončiť, sa zhovárime s pľúcny lekárom Danielom Paulovičom z Partizánskeho. V posledný májový deň vyrazí o 9.13 hod. ráno z bratislavskej hlavnej stanice do Martina "vlak pľúcneho zdravia", v ktorom bude tento odborník merať obsah CO vo vydychovanom vzduchu, robiť spirometriu a poradí záujemcom o odvykanie od fajčenia.

Kedy sa fajčenie stáva závislosťou?

Dá sa povedať, že človek sa stáva závislým od nikotínu po dvoch rokoch nepravidelného fajčenia. O závislosť ide vtedy, ak už fajčiar pociťuje neodolateľnú túžbu, nutkanie na cigaretu. Niektorí sa stane závislým už po desiatich cigaretách, niektorí po desiatich škatuľkách. Podstatné je to, že v strednom mozgu máme tzv. okruh odmienu, a tu sa nachádza centrum pre nikotínové receptory. Pri fajčení cigarety sa nikotín za desať sekúnd dostane z pľúc krvnou cestou do mozgu a po naviazaní na nikotínový receptor sa začne vyplavovať do krvi tzv. hormón šťastia. Výsledkom toho je lepšia nálada, blažený pocit a spokojnosť. Spočiatku je to len psychologická závislosť, neskôr už somatická - telo si vyžaduje opakovanie dávky, často aj jej zvyšovanie. Najlepšia prevencia je nikdy nezačať fajčiť.

Prečo je také ťažké odnaučiť sa fajčiť?

Prestať fajčiť je ťažké preto, lebo mozog a jeho centrum nútia človeka opakovať dávku a dostať odmenu vo forme dopamínu. Podobne je to pri všetkých návykových látkach (heroín, morfín) a činnostiach. Závislosti od nikotínu sa bez pomoci vie zbaviť len 5-10 % ľudí, ostatní potrebujú pomoc odborníka. Podľa Bielej knihy pneumológie sú pri odvykaní najúčinnnejšie: vareniklín v kombinácii s nikotínovými náhradami, antidepresíva, psychologické metódy, akupunktúra, hypnóza a biorezonancia. Ja osobne používam posledných jedenásť rokov liečivo vareniklín v kombinácii s antidepresívami a nikotínovými náhradami a mám úspešnosť v odvykaní od fajčenia okolo 80 %.

Aký je názor odborníkov na súčasné módne fajčenie elektronických cigariet a IQOS-u? Propaguje sa ako fajčenie "s menším rizikom". Minimálne je to menšie riziko pre okolie v zmysle pasívneho fajčenia, nie?

Je to síce menej škodlivé fajčenie, pretože v ecigarete je menej karcinogénov a iných chemikálií, ale stávate sa ešte viac závislými, lebo prijmete viac nikotínu. Samozrejme, z hľadiska pasívneho fajčenia je to menej škodlivé pre okolie, ale nemožno tvrdiť, že je to zdravé fajčenie. V USA sledovali ľudí, ktorí fajčili e-cigaretu v snahe prestať fajčiť - podarilo sa to len dvadsiatim percentám fajčiarov, a až po piatich rokoch. V Anglicku, USA a v niektorých štátoch EÚ je e-cigareta a IQOS módnou záležitosťou. U nás počet užívateľov takisto stúpa. Súvisí to aj s ekonomickou úrovňou krajiny (chudobnejší fajčia klasické cigarety). Je jasné, že vaporizácia znížila množstvo škodlivín v dyme, teplota tu dosahuje 350 stupňov Celzia, pri klasickej cigarete 800-1 000 stupňov Celzia. To modifikované riziko je síce nižšie, ale o účinku týchto nových foriem fajčenia budeme vedieť až o 5-10 rokov s pomocou porovnávacích štúdií. Nikotín je terciárny amín (nervový jed), ktorý urýchľuje prevod vzruchov v neurónoch a fajčiarom to myslí o niečo rýchlejšie a sú kreatívnejší. Na druhej strane nikotín spôsobuje zúženie ciev srdca, mozgu, končatín, čím prispieva k vyššiemu výskytu infarktu myokardu, mozgu a obštrukcie končatinových tepien. Je jasné, že nikotín nespôsobuje rakovinu, tú spôsobujú karcinogény v dyme z klasických cigariet. Je ich tam vyše 60 a celkovo 5 300 rôznych chemikálií. Možno to teda uzavrieť tak, že e-cigarety a IQOS sú o niečo menej škodlivé, ale nie zdravé. Treba však dodať aj fakt, že mnoho fajčiarov k nim pridáva aj iné drogy, ako je alkohol, marihuana, analgetiká, extáza, heroín a podobne.

Má zmysel prestať fajčiť, aj keď už človek má rakovinu pľúc? Vie sa, že známy

herec Michal Dočolomanský, bohužiaľ, nevedel skoncovat' s týmto zlozvykom do poslednej chvíle.

Odvykanie od cigariet má zmysel vždy, aj keď má pacient už diagnostikovanú rakovinu. Dnes predsa vieme liečiť mnohé typy rakoviny pľúc, netreba hneď hádzať flintu do žita. Čo sa týka Miška Dočolomanského, prezradím jednu pikošku. Organizoval som v Nitre tenisový turnaj pre lekárov a hercov asi 1,5 roka pred jeho smrťou. Prišiel som za ním, lebo mal v ruke za chrbtom horiacu cigaretu, a spýtal som sa ho, či sa nebojí smrti, keď fajčí aj po diagnostikovaní rakoviny pľúc. Odpovedal mi, že rád by prestal, len nevie, ako. Ponúkol som mu pomoc, že s pomocou liekov ho odnaučím fajčiť za mesiac. Neozval sa. Podobný prípad bol aj Václav Havel.