

Ηλεκτρονικό (αξιολόγηση)

τσιγάρο



Το ακόλουθο κείμενο, δεν έχει ως σκοπό την διαφήμιση (ακόμη κι αν ίσως φανεί έτσι), αλλά την κατάθεση της προσωπικής εμπειρίας ενός πρώην (πλέον) μανιώδους καπνιστή με το πέρασμα στον κόσμο του ηλεκτρονικού τσιγάρου. Δεν έχει επίσης ως σκοπό την αναλυτική παρουσίαση του εν λόγω προϊόντος (υπάρχει οπτικοακουστικό υλικό στο τέλος, για όποιον ενδιαφέρεται για περισσότερες πληροφορίες), αλλά την αξιολόγησή του σε γενικές γραμμές.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο, τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του στην αγορά, είτε δυσφημίστηκε γιατί παρουσιάζονταν ως κάτι που δεν ήταν (δηλαδή, περίπου ως φαρμακευτικό προϊόν -γι' αυτόν τον λόγο μπήκε και στον στόχο των φαρμακευτικών οργανισμών), είτε υποτιμήθηκε, καθώς τότε δεν ήταν τόσο εξελιγμένο και βελτιωμένο όπως στις μέρες μας. Με το πέρασμα όμως του χρόνου, το ηλεκτρονικό τσιγάρο διεκδικεί με αξιώσεις τη θέση του στα...χείλη των καπνιστών.

Κατ' αρχάς να ξεκαθαρίσουμε τι είναι και τι δεν είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο ...

Δεν είναι μια μέθοδος διακοπής του καπνίσματος. Αποτελεί όμως μια εν δυνάμει καλή ευκαιρία για όποιον θέλει να το διακόψει, καθώς το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ένα υποκατάστατο του κανονικού τσιγάρου και μπορεί να βοηθήσει σημαντικά προς αυτή την κατεύθυνση. Με άλλα λόγια, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν απευθύνεται σε μη καπνιστές, αλλά σε ήδη καπνιστές που αναζητούν έναν εναλλακτικό τρόπο καπνίσματος, ή υποβοήθηση στην διακοπή καπνίσματος.

Δεν είναι κάτι υγιεινό. Είναι ωστόσο πολύ λιγότερο βλαβερό και πολύ περισσότερο ασφαλές από το συμβατικό τσιγάρο, καθώς απουσιάζουν οι δεκάδες καρκινογόνες ουσίες που βρίσκονται στο δεύτερο (όπως πίσσα, μονοξειδίο του άνθρακος κ.ά.). Και οι όποιες βλαβερές συνέπειες του ηλεκτρονικού τσιγάρου, μειώνονται ακόμη πιο πολύ εάν ο χρήστης (που δεν αποκαλείται πλέον καπνιστής, αλλά ατμιστής, καθώς αυτό που ρουφάει δεν είναι καπνός -δηλαδή προϊόν καύσης-, αλλά ατμός), επιλέξει να κάνει ηλεκτρονικό τσιγάρο χωρίς νικοτίνη (είναι η ουσία η οποία κατά κύριον λόγο δίνει την αίσθηση του «χτυπήματος» στον λαιμό του καπνιστή).

Πέραν όμως αυτών, ποιοί άλλοι λόγοι θα μπορούσαν να ωθήσουν έναν καπνιστή να εγκαταλείψει το τσιγάρο του, για να περάσει σε ένα υποκατάστατο;

Πρώτος λόγος: Θεαματική οικονομία στα πάγια έξοδα που αφορούν το κάπνισμα. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι πολύ πιο φτηνό, όχι μόνο από τα τσιγάρα και τον καπνό του εμπορίου, αλλά και από τον λαθραίο καπνό που γνωρίζει στιγμές «δόξας» τα τελευταία χρόνια, λόγω της οικονομικής στενότητας στην οποία έχουν περιέλθει οι περισσότεροι καπνιστές (κι όχι μόνο αυτοί βεβαίως...). Και για όσους βιαστούν να αμφισβητήσουν τη οικονομική σύγκριση ηλεκτρονικού τσιγάρου και λαθραίου καπνού, θα πρέπει να έχουν υπ' όψιν και το κόστος των αναλώσιμων τα οποία συνοδεύουν τα εν λόγω προϊόντα, αλλά και την ευκολία χρήσης.

Κάπνιζα 2-3 πακέτα ημερησίως (αρκετές φορές και παραπάνω), με προτίμηση στα βαριά τσιγάρα. Τα ετήσια έξοδά μου, ανέρχονταν σε πάνω από 3 χιλιάδες ευρώ. Πέρασα για κάποιο διάστημα στον χύμα καπνό, μειώνοντας το ετήσιο κόστος στα 500 περίπου ευρώ (σημειώστε εδώ ότι οι τιμές του χύμα καπνού διαφέρουν στην παράνομη αγορά), έχοντας ωστόσο την υποχρέωση να φτιάχνω καθημερινά ο ίδιος τα τσιγάρα μου -κι ο διαθέσιμος χρόνος μας για κάτι τέτοιο, δεν είναι πάντα ο ίδιος. Με το πέρασμα στο ηλεκτρονικό τσιγάρο, μείωσα ακόμη περισσότερο τα πάγια έξοδα αυτής της κακής συνήθειας: 20-25 ευρώ μηνιαίως (δηλαδή 250-300 ευρώ ετησίως).

Δεύτερος λόγος: Δεν βρομίζετε τον τόπο. Τέρμα η τσιγαρίλα, οι κιτρινίλες στους τοίχους και τα διάφορα αντικείμενα, η αποπνικτική ατμόσφαιρα του καπνού που ενοχλεί τους γύρω μας (και ειδικά τους μη καπνιστές οι οποίοι μετατρέπονται σε παθητικούς καπνιστές). Τέρμα τα παραγεμισμένα τασάκια και οι σκορπισμένες στάχτες. Τέρμα η αγωνία μην κοιμηθείτε με το τσιγάρο αναμμένο στο κρεβάτι, ή μην κάψετε κάτι ή κάποιον με την καύτρα. Τέρμα το ξεπάγιασμα, έξω από την καφετέρια ή την ταβέρνα επειδή εντός απαγορεύεται το κάπνισμα (όπως προαναφέρθηκε, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν παράγει καπνό, αλλά άοσμο ατμό - όπως και ο αχνιστός καφές σας- ο οποίος διαλύεται αμέσως στην ατμόσφαιρα). Το άτμισμα (δηλαδή η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου) δεν απαγορεύεται πουθενά και δεν σας «πιάνει» ο αντικαπνιστικός νόμος (θεωρητικά, μπορείτε να ατμίσετε ακόμη και μέσα σε νοσοκομείο).

Τί γίνεται όμως με το θέμα «απόλαυση»;

Με βάση την προσωπική εμπειρία, η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου, προσφέρει

μια αίσθηση απόλαυσης πάρα πολύ κοντινή με αυτή του κανονικού τσιγάρου. Έχει σημασία βεβαίως, τι γεύση θα επιλέξετε (υπάρχει μεγάλη ποικιλία) κι αν επιθυμείτε την ύπαρξη νικοτίνης.

Με το πέρασμα από το κανονικό στο ηλεκτρονικό τσιγάρο, παρατηρούνται συμπτώματα «στερητικού συνδρόμου»;

Απάντηση και πάλι με βάση την προσωπική εμπειρία: Όχι -ή στην χειρότερη περίπτωση, ανεπαίσθητα. Από την πρώτη κιόλας ημέρα χρήσης του ηλεκτρονικού τσιγάρου, βγήκα έξω χωρίς να έχω την ανασφάλεια να πάρω μαζί μου και κανονικά τσιγάρα. Μάλιστα, όσα είχα τα χάρισα, εξαφανίζοντας επίσης και τα σταχτοδοχεία που χρησιμοποιούσα ο ίδιος. Βεβαίως έχει σημασία κι εδώ η περιεκτικότητα νικοτίνης. Προτιμώ υγρά με νικοτίνη κι έτσι δεν μπορώ να πω ότι έλειψε η ουσία που κατά βάση προκαλεί τον εθισμό.

«Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν έχει τη “μαγκιά” του κανονικού τσιγάρου»

Εάν:

α) Αντιμετωπίζετε το κάπνισμα ως μια μαγκιά...

β) Θεωρείτε μαγκιά να ξοδεύετε έναν σωρό χρήματα στα τσιγάρα...

γ) Θεωρείτε μαγκιά να καταστρέφετε την υγεία σας με αυτόν τον πιο ασφαλή τρόπο...

Τότε ναι... Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν έχει τη «μαγκιά» του κανονικού τσιγάρου. Μπορεί κάποιοι «θεριακλήδες» να σας πουν ή να σας θεωρήσουν και «φλώρους». Εσείς λοιπόν θα βάλετε από τη μια μεριά της ζυγαριάς τη «μαγκιά» κι από την άλλη το συμφέρον σας και θα αποφασίσετε το καλύτερο για σας.

Και μην ξεχνάτε: Ας είστε αρκετά επιφυλακτικοί απέναντι σε διάφορες αναλύσεις επιστημονικές (εντός ή εκτός εισαγωγικών) ή επιστημονικοφανείς, καθώς «είναι πολλά τα λεφτά Άρη...». Κάποιοι χάνουν το «παντεσπάνι» τους με την ιστορία «ηλεκτρονικό τσιγάρο»...

Μια πρώτη γνωριμία με το ηλεκτρονικό τσιγάρο...

Ιατρικές απόψεις για το ηλεκτρονικό τσιγάρο...

Πως λειτουργεί το ηλεκτρονικό τσιγάρο...

«Παρενέργειες» του ηλεκτρονικού τσιγάρου...

Διαδικτυακές κοινότητες για το ηλεκτρονικό τσιγάρο:

e-kapnisma.gr

greekvapors.gr