



E-sigaretter?

Spørsmål: Jeg ønsker virkelig å slutte å røyke og har lurt på om jeg skal forsøke e-sigaretter. Er de mindre farlige enn vanlige sigaretter?

Svar: En elektronisk sigarett ligner utseendemessig på en vanlig sigarett og inneholder en utskiftbar beholder med væske. Strøm levert av et lite batteri varmer opp og fordamper væsken. Når man suger på sigarettens munnstykke, får man dampen ned i lungene. Hvis væsken er tilsatt nikotin, tas det opp i blodomløpet på samme måte som ved tobakksrøyking og fører til eller opprettholder nikotinavhengighet. Dampen i en e-sigarett inneholder ikke tjære, kullos og en rekke av andre skadelige stoffer i tobakksrøyk. Ved å bytte fra vanlige sigaretter til e-sigaretter reduserer man sannsynligvis helserisikoen, men elektroniske sigaretter er et relativt nytt produkt. Derfor er det få vitenskapelige studier av helsemessige konsekvensene ved bruk av e-sigaretter. Foreløpig er det heller ikke nok vitenskapelig dokumentasjon til å si med sikkerhet hvor effektivt e-sigaretter er som metode for å bli røykfri.

Det finnes røykavvenningstilbud som har godt dokumentert effekt. Reseptpliktige legemidler som reduserer lysten på røyk kan være til nytte. Ifølge Nasjonalt kunnskapssenter for helsevesenet er nesten 50 prosent av dem som bruker slike medisiner røykfrie etter 12 uker. Varig slutttrate målt etter et år er cirka 25 prosent. Mange har også meget god nytte av Helsedirektoratets gratistjeneste www.slutta.no og Røyketelefonen (T: 800 400 85).