

## Rafrettan og heilsan

Á einu ári hafa rafrettur orðið gríðarlega áberandi í samfélaginu. Saga gufureykinga er aldagömul en rafrettur komu fyrst á markaðinn fyrir um 10 árum, þróaðar af kínverska lyfjafræðingnum Hon Lik til að hjálpa sér að hætta að reykja. Með rafrettum losnar maður við krabbameinsvaldandi tjöru og eiturefni úr sígarettureyknum. En rafrettur hafa einnig náð útbreiðslu út fyrir raðir reykingafólks, sérstaklega til ungs fólks og unglinga enda fást þær með alls kyns girnilegum bragðefnum og í flottum umbúðum. Er ástæða til að hafa áhyggjur af þessari sprengingu í notkun rafretta?

Margar rannsóknir benda til þess að rafrettunotkun sé ekki nær eins skaðleg heilsu manna eins og sígarettureykingar. Enn vantar þó langtímarannsóknir til að sýna fram á langtímaáhrif þeirra.

Í flestum rafrettum er nikótín.

**Nikótín** er ekki beint krabbameinsvaldandi en getur örvað vöxt krabbameinsfruma sem eru til staðar auk þess sem það hefur áhrif á hjarta, heila- og taugakerfið og öndunarferi. Nikótín er einnig mjög ávanabindandi og það efni sem gerir reykingafólki svo erfitt að hætta reykingum. Þó nikótín innihald rafretta sé mun lægra en í sígarettum þá geta rafrettureykingar leitt ungt fólk út í sígarettureykingar með áunni nikótínþörf. Nikótínvökvi getur verið banvænn sé hans neytt á annan hátt en leiðbeiningar segja til um og er því hættulegur, sérstaklega börnum ef þau komast í hann.

Sameiginlegt með rafrettum með og án nikótíns eru gufurnar og eru vísbendingar um að í þeim séu efni sem eru slæm fyrir heilsu okkar.

**Rafrettugufur** innihalda ýmis efni bæði málmefni og nikotín þó sá styrkleiki sé umtalsvert lægri en í sígarettureyk. Þessi efni geta haft áhrif á heilsu og líðan þeirra sem eru í kringum rafrettureyk og geta verið krabbameinsvaldandi. Díasetýl er efni sem finnst bæði í rafrettuvökva og sígarettureyk og er talið geta valdið óafturkræfum bráðum lungnasjúkdómi, "bronchiolitis obliterans". Gufan er einnig ertandi fyrir lungun sem er vont fyrir fólk með viðkvæm lungu og ungt fólk sem er enn að taka út sinn líkamsþroska.

Rafrettur virðast vera góður kostur fyrir þá sem vilja hætta að reykja en ef þú reykir ekki fyrir er ekki skynsamlegt að byrja rafrettureykingar þar sem rannsóknir benda til skaðsemi þeirra fyrir heilsu okkar og auknar líkur eru á því að þeir sem nota rafrettur fari síðar að reykja sígarettur.

Guðrún Ólafsdóttir, hjúkrunarfræðingur

