

Pētījums par smēķēšanas atmešanas paradumiem pārejot no tradicionālajiem tabakas uz bezdūmu produktiem

Aija Zobena, socioloģijas doktore

- Mērķis - pētīt smēķēšanas atmešanas paradumus, bezdūmu tabakas produktu lietošanas pieredzi šajā procesā;
- lai veiktu smēķēšanas atmešanas paradumu izpēti tradicionālo tabakas produktu (cigarešu, cigarillu, smēķējamās tabakas u.c.) lietotājiem pārejot uz bezdūmu produktiem, *Zoom* platformā tika 2023. gada oktobrī organizētas divas fokusgrupu diskusijas - sievietes un vīrieši ekonomiski aktīvajā vecumā ar vismaz piecu gadu tradicionālo tabakas produktu lietošanas pieredzi.

Konteksts: pāreja no tradicionālajiem uz bezdūmu produktiem

- ierobežojumi tradicionālajai smēķēšanai publiskajā vidē ir kļuvuši par vispārpieņemtu normu, sabiedrībā dominē neiecietīga attieksme pret smēķēšanu publiskās vietās;
- arvien populārāki kļūst dažādi bezdūmu produkti, kas tirgū tiek pozicionēti kā produkti, kas mazina tabakas kaitējumu sabiedrībā kopumā – novērš pasīvo smēķēšanu, nesatur degšanas produktus utt.;
- arvien biežāk smēķētāji ar ilgu tradicionālo cigarešu smēķēšanas stāžu bezdūmu produktus izvēlas, lai sāktu smēķēšanas atmešanu vai vismaz mazinātu tās radīto kaitējumu veselībai.

Konteksts: tabakas lietošanas ierobežošanas tendences

- Pasauls veselības organizācija (PVO) - **konsekventa tabakas lietošanas ierobežošana;**
- **Tabakas kaitīguma mazināšanas stratēģija** - atbalstītāju loks ietver ne tikai dažas valstis (Lielbritānija, Skandināvijas valstis u.c.), bet arī tabakas industriju.

Akadēmiskā diskusija par alternatīvajiem bezdūmu produktiem

- Daļa zinātnieku pret šiem produktiem aicina izturēties piesardzīgi, lai novērstu ikvienu iespējamo veselības apdraudējumu, kas saistīts ar katru šo produktu lietošanas aspektu, kas varētu būt līdzvērtīgs tam, kas pašlaik ir zināms par tradicionālo cigarešu kaitējumu.

O Egbe, C., Parry C. DH, Myers, B. (2018) Electronic cigarettes: the solution or yet another phase of the tobacco epidemic? South African Journal Psychology, 1-7 , <https://doi.org/10.1177/0081246318794828>

- Daļa autoru uzskata, ka, lai efektīvi samazinātu smēķēšanas kaitējumu apkārtējiem, vajadzētu panākt, lai ievērojams skaits smēķētāju pārietu no tradicionālajām cigaretēm uz alternatīvajiem tabakas produktiem.

Peitsch, M.C., Polosa, R., Proctor, C., Hassler, T., Gaca M., Hill, E., Hoeng, J., Hayes, A.W. (2018) Next-generation tobacco and nicotine products: Substantiating harm reduction and supporting tobacco regulatory science. Toxicology Research and Application, Volume: 2: 1-12, <https://doi.org/10.1177/2397847318773701>

Tabakas kaitīguma mazināšanas (harm reduction) stratēģija

- Mērķis - mazināt ar smēķēšanu saistīto slimību radīto kaitējumu gan indivīda veselībai, gan arī sabiedrībai kopumā.
- Lai arī cilvēki tabaku lieto, jo ir atkarīgi no nikotīna, lielāko ļaunumu cilvēka veselībai nodara toksīni, kas rodas tabakas degšanas procesā.
- Nikotīnu var uzņemt dažādos veidos un kaitīguma mazināšanas stratēģija tieši nevēršas pret smēķētājiem, kas vai nu nevar vai negrib atmest smēķēšanu, bet aicina izmantot tādus tabakas produktus, kas ir mazāk kaitīgi smēķētājam un apkārtējiem.
- Šādā veidā cilvēki varētu sevi pasargāt no vairākām ar smēķēšanu saistītām slimībām un vislabākajā gadījumā – atmest tabakas produktu lietošanu (Tobacco Tactics, 2020).

1.FDG

Dalībnieki	Smēķēšanas stāžs gados	Smēķēšanas intensitāte	Tradicionālie produkti	Alternatīvie bezdūmu produkti
1S1	15-16	mainīga	cigaretēs	tabakas karsēšanas ierīce, vienreizlietojamās elektroniskās cigaretēs
1S2	6-7	1 paciņa dienā	cigaretēs	lieto nikotīnu saturošas košļājamās gumijas 13-14 gadus
1S3	20	½ nedēļā, ballīte varēja arī 1 paciņu izlietot	cigaretēs	vienreizlietojamās elektroniskās cigaretēs
1S4	15	neregulāri, ar pārtraukumiem	cigaretēs	vienreizlietojamās elektroniskās cigaretēs
1V1	20	½-1 paciņa dienā	cigaretēs	elektroniskā cigarete

2.FGD

Dalībnieki	Smēķēšanas stāžs	Smēķēšanas intensitāte	Tradicionālie produkti	Alternatīvie bezdūmu produkti
2S1	6	neregulāri	cigaretes	elektroniskā cigarete, tabakas karsēšanas ierīce, vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes
2S2	20	neregulāri	cigaretes	vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes
2V1	6	½-1 paciņa dienā	cigaretes	elektroniskā cigarete, tabakas karsēšanas ierīce, vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes, pamēģināti arī tabakas un beztabakas nikotīna spilventiņi; arī pašlaik lieto vairākus produktus vienlaicīgi
2S3	18, 3 gadu pārtr.	1 paciņa dienā	cigaretes	vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes
2S4	5	neregulāri	cigaretes	pamatā elektroniskās cigarettes bez nikotīna, pamēģinātas arī vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes, tabakas karsēšanas ierīce
2V2	20, 2 gadu pārtr.	1 paciņa dienā	cigaretes, cigarillas, pīpe	vienreizlietojamās elektroniskās cigarettes un cigarillas

FGD tēmas: Smēķēšanas uzsākšana, smēķēšanas pieredze pagātnē

- kad un kā uzsākta smēķēšana;
- kādus tabakas vai nikotīna izstrādājumus lietoja regulāri, kādus – tikai pamēģināja;
- motivācija smēķēt un situācijas, kādās tiek smēķēts;
- spēcīga atkarība no nikotīna/sociālās smēķēšanas stadija.

Bezdūmu produktu lietošana atmetot smēķēšanu

- “No sabiedrības nekad neesmu jutusi spiedienu [lai atmestu smēķēšanu]. Ar dūmiem dzīvojot, tik krasi neizjūt to smaku. Tagad, kad pati pārgāju [uz bezdūmu produktiem] tā smaka traucē. Agrāk tā pīpēšanas kultūra bija tik normāla, ka neviens neiedomājās aizrādīt. ... Tagad ir gadžetu pasaule. Šis [salts] jau arī tāds gadžets! Man tā nav atkarība, tikai tāds plezīrs.” (1S1)
- “Cenšos lēnā garā atmest [pīpēšanu]. Nav labākais veselībai. Man ir astma. Pīpēšana in general man ir veids kā tikt galā ar trauksmi, bet tas nav tas labākais. To nomierināšanos es saistu ar nikotīnu. No ilglaicīgā veipa jau esmu tikusi vaļā. Mēnesī vienu saltu izlietoju. Kad padomā, cik daudz naudas aiziet... Gribas būt finansiāli saprātīgai. ... Kad atmetu – pirmā nedēļa bija sarežģīta. Bija iestājusies rutīna. Bija iestājusies sajūta, ka kaut kas trūkst. Atsāku ar saltiem, pārgāju uz veipu. Garša un smaka cīgām nepatika. Arī negribēju, ka māte sajūt [ka smēķēju]. [Dzīvo kopā ar māti]. Ofisā nesmēķē. Tikai priekšniece dažreiz iet [smēķēt]. Darbā nav smēķēšanas kultūras. Taisos atmest.” (2S1)

Bezdūmu produktu lietošana atmetot smēķēšanu

- “Vai 2009. vispār bija alternatīvie produkti? Košļenes bija vienīgais, ko zināju. Košļenes laikam vājākas, lietoju bez ierobežojumiem. Neviens [to] neredz, var [to] darīt jebkur, jebkuros apstākļos. [Esmu] pastāvīgs aptieku klients.” (1S2)
- “Aikoss likās kā aizvietotājs [parastai smēķēšanai] – advancētāks, smalkāks, nesmird; ...neiedarbojās tas [vēstījums], ka veselīgāk, ka mazāks kaitējums. Tas process, tā dūma ievilkšana ir tas svarīgākais. Aikoss bija must have, tad nāca tas saltiņš, kas aizrāva ar garšu un vienmēr kabatā.”
- “Mēģināju beznikotīna saltiņus. Tie nedarbojas, kaut kas tur nav, nav tā satisfaction. Ir jābūt tai sajūtai kaklā, ka tu jūti, ka pietiek. To beznikotīna tu velc un velc, un tas neko nedod. Tas nikotīns dod to apmierinājuma devu.” (1S1)
- “Nikotīna spilventiņos iekšā tas *celulīts*. Mēģināju arī tabakas spilventiņus. Tiem nebija ne vainas, bet garša pretīga. Tie sintētiskie – tas aromāts tāds diezgan nepatika.” (2V1, ikdienā izmanto saltus un aikos)

Bezdūmu produktu lietošana atmetot smēķēšanu : eksperimenti ar dažādiem produktiem

Arī gados vecāki smēķētāji aktīvi izmēģina, izpēta jaunus produktus:

- “Smēķēt sāku tradicionālās cigaretes, pēdējos gados pārgāja uz cigarillām. Paņēmu aikos, likās, ka palīdzēs atmest. Patīk, ka limitēts, nav tā smaka. Pāmēģināja saltu. Aikos ziemā mīnus grādos nestrādā. ... Laba alternatīva ir veips bez nikotīna, tikai nevar zināt, cik tas ir droši. Veipi ir dažādi. Mēģināju termokamerā mērīt – tie dūmi bija karstāki kā cigaretei. Nav brīnums, ka dedzina [kaklā]. [To noskaidroja, jo] bija gan ziņkārība, gan rūpes par veselību. ... Uzciēnāja ar spilventiņiem. Nav mans favorīts, bet ir alternatīva. Tāds trieciens! Doza riktīga! Tos plāksterus reiz man uzdāvināja ar labu domu...” (2V2)
- “Ikdiēnā saltiņš ir, diemžēl. Es ar to nelepojos. Varbūt tā vietā labāk praktizēt elpošanas vingrinājumus? Tas nikotīns gan jau arī strādā. Māsa lieto aikos. Man nepatika. Salts gan – maziņš, ērts, ieslidini kabatā...” (2S2)

Bezdūmu produktu lietošana atmetot smēķēšanu – izmēģina dažādus produktus

- “Pamēģināju to alternatīvu, to, ar to glikozes šķidrumu. Kaut kas tur neaizgāja – pārāk liels čakars bija. Kādā mistiskā brīdī viens draugs parādīja to īsto veipu. Mēģināju arī to. Tas tvaiks ir savādāks, ar laiku pārgāju uz to. Cigarete kā ar āmuru iemauc. Veips atvieglo dzīvi [vienkāršāk lietot], bija vieglāks. Īsto cigareti pēc tā grūtāk iepīpēt – asi, smagi. Izmēģināju tos saltiņus – ērti. Ballītēs tos visi lieto. Nesmird.” (1S2)
- “Palieku pie saltiem. Kad pirku tos šķidrumus, [kvalitāte nebija stabila] – kādu reizi drausmīgi, kādu reizi OK. Šķidrumi ir jātestē – dažreiz tie kož kaklā. Salti garšo labi un strādā. Labāk pirkt saltus, jo tur stabila, zināma kvalitāte.” (2S1)

Aromatizētie bezdūmu produkti

- “Ja aizliegtu garšas, droši vien atmestu lietošanu. Pašlaik nav iemesla saņemties. Man gan *saltam*, gan *veipam* viena garša. Nāktos atmest. ...Tās košļenes ar nikotīnu esmu lietojusi. Garša tāda pretīga. Bet tā efekta nav. (2S3)
- “[Ja aizliegtu garšas] Nebiju domājusi, ko liktu vietā. Nepatīk ar citiem kopā [pīpēt]. Pie cigaretēm neredzu, ka atgrieztos. Ar *saltiem* patīkamāk. Būtu interesanti pamēģināt, vai man tā nikotīna atkarība ir vai nav, ja ne nikotīna, tad stresa un izelpošanas dēļ [drīzāk lietoju].”(2S2)
- “Es nekad neesmu pirkusi saltus ar tabakas garšu. ... Tas [aizliegums] varbūt ietekmēs jauniešus [viņi mazāk sāks smēķēt], bet cietīšu arī es. Tad es varbūt nesmēķēšu. Ilgus gadus nebija informācijas par tām elektroniskajām ierīcēm, pētījumu. Nedomāju, ka izcīnīs cīņu pret tiem saltiņiem. Mentola cigaretes vairs nav [pieejamas] – ved no ārzemēm. Ja būs pieprasījums, tad vienalga atradīs. Es peldēšu pa straumi un pieņemšu [to] kā ir.” (1S1)

Aromatizētie bezdūmu produkti

- “Atpakaļ uz cigaretēm [atgriezties] negribās. Pēc tam [kad lietoti alternatīvie bezdūmu produkti] atpakaļ uz cigaretēm negribās. Grūti ir iepīpēt to cigareti, tas ir kā pelnutrauku laizīt.” (1S1)
- “Pašlaik pārgājis uz elektroniskajām cigaretēm, parastās cigaretes izraisa īpašu riebumu. ... Darbs, ikdienas stress rada [vajadzību pēc smēķēšanas, kas] ļauj relaksēties, ar draugiem, ballītēs, kompānijās, kad citi smēķē. Nekad nesmēķēju telpās. Riebjas smaka telpās.” (1V1)

Secinājumi

- Gados jaunāku cilvēku vidū tradicionālo cigarešu smēķēšana samazinās, tā tiek uzskatīta par veselībai kaitīgu ieradumu un tiek meklētas veselībai mazāk kaitīgas (veselīgākas) alternatīvas, piemēram, bezdūmu produkti. **Līdz ar to arī tradicionālās tabakas garša kļūst arvien mazāk pievilcīga.**
- Nav jūtams izteikts spiediens no sabiedrības puses atstāt smēķēšanu. **Sabiedrība ir iecietīga pret tabakas un nikotīna produktu lietotājiem, ja tie netraucē apkārtējiem** – nesmird, nav pasīvās smēķēšanas utml.
- Aromatizētie bezdūmu produkti ir ļoti iecienīti. **Daudzi diskusiju dalībnieki izteicās, ka nespētu atgriezties pie tradicionālo cigarešu smēķēšanas un apsvērtu atstāt smēķēšanu, ja alternatīvie tabakas produkti ar garšām nebūtu pieejami.**
- Karsēšanas ierīces ir mazāk iecienītas**, vismaz šo diskusiju dalībnieku vidū. Latvijā kopumā **nikotīna spilventiņi nav īpaši populāri.**
- Maz pazīstami ir nikotīnu saturošie farmaceitiskie produkti smēķēšanas atmešanai.** Tomēr arī tie ne vienmēr šo mērķi sasniedz – viena no diskusijas dalībniecēm košļājamās gumijas lieto samērā intensīvi vairāk kā 10 gadus.
- Pāreja uz bezdūmu produktiem bieži tiek interpretēta kā solis ceļā uz atmešanu.** Diskusijas dalībniekiem ir **svarīga produktu drošība un kvalitāte**, tāpēc iespējas iegādāties šos produktus internetā vai pirkt kontrabandas produktus nav pieņemama.