



Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna
w m. st. Warszawie
Ul. Kochanowskiego 21
01-864 Warszawa

Agata Łańska-Sarnowska
Odział Promocji Zdrowia

Czy jest to zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych papierosów ?



O toksyczności e-papierosów

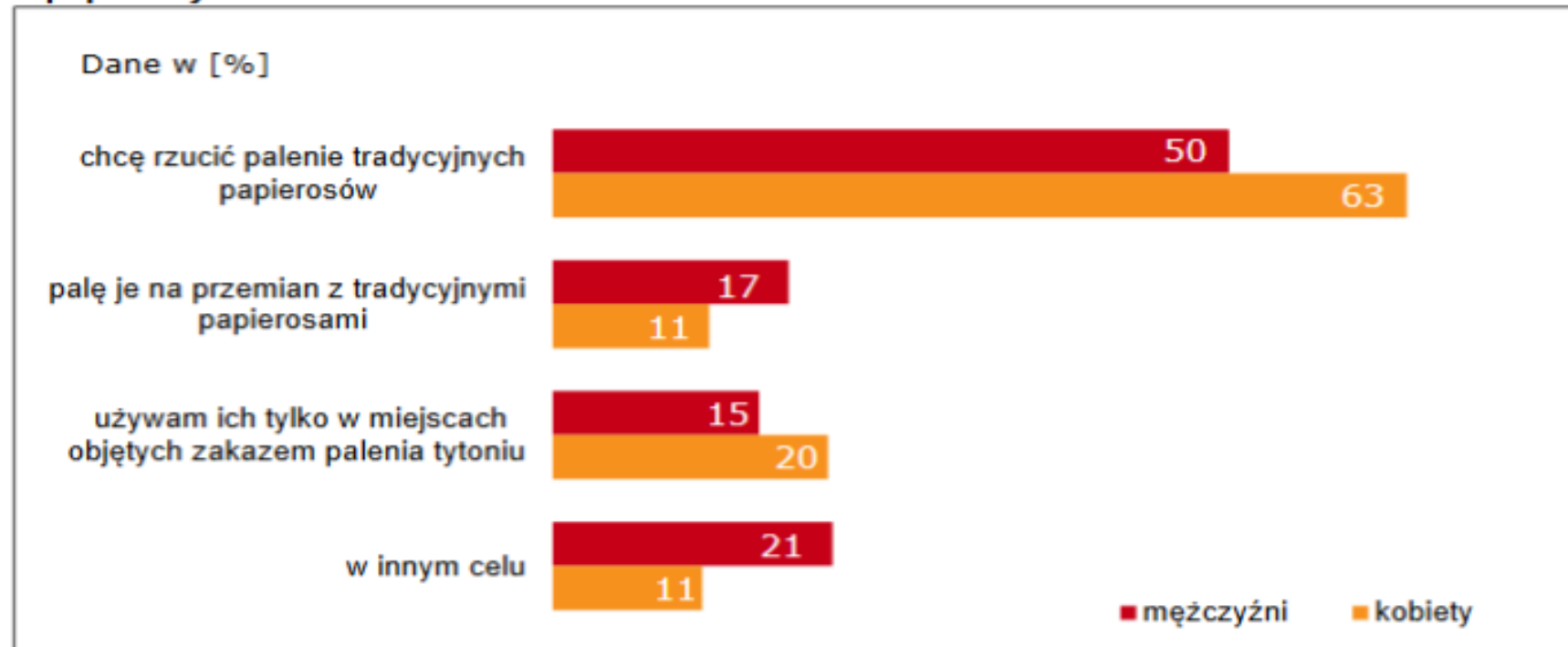




Przypominające flamaster smukłe urządzenia, w różnych kolorach i wzorach, są często przedstawiane jako zdrowsza alternatywa dla tradycyjnych papierosów, które nie tylko trują nikotyną, ale też dziesiątkami innych substancji powstających w trakcie spalania tytoniu. Stąd, po tego typu gadżety często sięgają młode, dbające o zdrowie osoby lub te, które pragną rzucić palenie. Istnieje bowiem nie potwierdzona przez naukowców opinia, że e-papierosy pomagają wyjść z nałogu.

Od kilku lat elementem rynku tytoniowego są e-papierosy. Choć ciągle brakuje naukowych badań na temat ich szkodliwości oraz skuteczności jako środka pomagającego rzucić palenie, 13% Polaków jest przekonanych, że e-papierosy mogą pomóc w zerwaniu z nałogiem. Badani deklarują także, że palą e-papierosy na przemian z tradycyjnymi papierosami lub w miejscach objętych zakazem palenia tytoniu. („Postawy Polaków wobec palenia tytoniu - wyniki badań 2017” - dla Głównego Inspektora Sanitarnego)

Wykres 35. W jakim celu używa(ł) Pan / używa(ła) Pani Pan(i) e-papierosy?

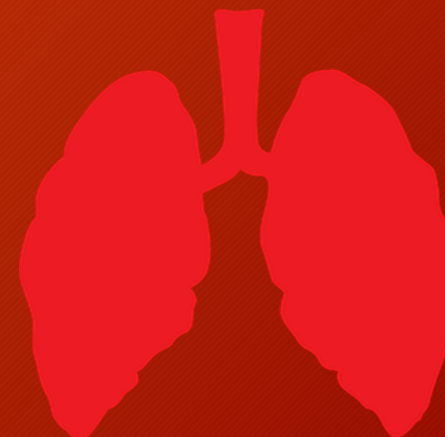


N=54 – osoby, które chociaż raz używały e-papierosa (mężczyźni N=35, kobiety N=19)

E-papierosy: Szkodzą drogom oddechowym



E-papierosy są często opisywane jako zdrowsza alternatywa dla prawdziwych papierosów. Tymczasem ich wpływ na działanie układu oddechowego jest identyczny jak w przypadku palenia tradycyjnych papierosów. U osób palących e-papierosy dochodzi do zwężenia dróg oddechowych, w takim samym stopniu jak po paleniu zwykłych papierosów.



E-papierosy: Wywołują choroby naczyń krwionośnych



Zawarta w e-papierosach nikotyna ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. Pół godziny po wypaleniu e-papierosa z nikotyną dochodzi do znaczącego wzrostu ciśnienia, serce bije szybciej, a naczynia tracą elastyczność. Zwiększa to ryzyko udaru i zawału.



E-papierosy: Zwiększają ryzyko choroby serca



Nikotyna powoduje zwiększoną aktywność współczulnego układu nerwowego odpowiedzialnego za mobilizację organizmu. Jego nieustanne pobudzenie jest związane ze zwiększonym ryzykiem chorób serca. U palących e-papierosy tzw. „zaciągających” występuje podwyższony poziom adrenaliny w sercu, co przekłada się na zaburzenia pracy serca. Zwiększa to ryzyko chorób tego organu.



E-papierosy: Są rakotwórcze



Nikotyna zawarta w e-papierosach zwiększa ryzyko raka płuca i pęcherza moczowego. Wszystko dlatego, że uszkodza DNA i zmniejsza możliwość samonaprawy komórek

Oprócz nikotyny (która sama w sobie jest dla organizmu człowieka substancją toksyczną, zaburzającą działanie układu oddechowego i krążenia) w skład aerozolu wytwarzanego podczas użytkowania e-papierosa wchodzi również substancje rakotwórcze

Podczas stosowania niektórych modeli e-papierosa, których konstrukcja pozwala na zwiększenie temperatury tworzenia aerozolu, do układu oddechowego e-palacza dostaje się rakotwórczy formaldehyd w stężeniach porównywalnych do jego stężenia w dymie tytoniowym

Pamiętaj! E-liquid, którym napełnia się urządzenie, zawiera toksyczne ilości nikotyny!



E-papierosy: Nie pomagają w rzuceniu nałogu paleniu!



E- papierosy nie pomagają w wyjściu z nałogu, tylko podtrzymują go.

Paląc co chwilę e-papierosa, non-stop utrzymuje się stały poziom nikotyny w organizmie.

Wypalając 5,10 tradycyjnych papierosów dziennie, ilość wprowadzonych substancji jest mniejsza niż u palacza sięgającego po e-papierosa.



E-papierosy: Zachęcają do palenia tytoniu!



Osoby młode, które spróbowały palić e-papierosy, częściej sięgają po wyroby tytoniowe. Organizm domaga się kolejnej dawki nikotyny nawet wtedy, gdy deklarują że nie mają ochoty.

Badania pokazują, że e-papierosy dla wielu młodych ludzi, którzy nie zamierzali palić, są silnym bodźcem popychającym w stronę nałogu.

Pamiętaj: Stosowanie papierosów elektronicznych przez młodzież i młodych dorosłych zwiększa ryzyko sięgnięcia po papierosy tradycyjne w przyszłości !

E-papierosy: Narazają na „bierne palenie”



- Według badań średnie stężenie kotyniny (produkt metaboliczny nikotyny) w moczu i ślinie u osób, które mieszkały razem z użytkownikami e-papierosów było porównywalne do stężenia oznaczanego u biernych palaczy papierosów tradycyjnych. Inne badanie wykazało, że w pomieszczeniu, w którym używano papierosy elektroniczne, stężenie pyłu PM 2.5 (czyli cząsteczki, która wchodzi w skład smogu) było podwyższone;
- Zaskakujące okazały się wyniki badania, w którym mierzono stężenie nikotyny na płaskich powierzchniach pomieszczenia, w którym wcześniej używano e-papierosy. Nikotyna osadzała się nie tylko na podłodze, lecz nawet na drzwiach i lustrach.

Pamiętaj: Jeśli ktoś z Twojego otoczenia twierdzi, że używając e-papierosa nie szkodzi Tobie ani innym-nie ma racji! Gdy palą e- papierosy w twoim otoczeniu, do Twoich płuc dostaje się bardzo uzależniająca substancja -nikotyna oraz wiele innych szkodliwych związków!



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

