Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RPWDL: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Zagrożenia związane ze stosowaniem e-papierosów

W Polsce problem uzależnienia od nikotyny dotyczy wielu osób. Część palaczy sięga po e-papierosy. Elektroniczny papieros nie wydziela dymu, ale jego stosowanie nie jest obojętne dla naszego zdrowia. Co powinniśmy wiedzieć o e-papierosach?

Co to jest e-papieros?

Papieros elektroniczny (e-papieros) to urządzenie elektroniczne dozujące nikotynę. Zbudowane jest z trzech podstawowych elementów: ustnika, baterii i clearomizera, inaczej nazywanego kartomizerem (element grzewczy). Bateria stanowi źródło zasilania dla e-papierosa, zaś rolą clearomizera jest podgrzewanie liquidu (płynu inhalacyjnego) do temperatury ok. 200-300℃, w wyniku którego powstaje para (aerozol), która następnie za pomocą ustnika, na drodze inhalacji dostaje się do naszego układu oddechowego.
E papieros powstał jako zamiennik dla różnych produktów tytoniowych, zawierających wysokie ilości nikotyny i inne substancje szkodliwe dla zdrowia, w tym związki o działaniu kancerogennym.
Głównymi składnikami płynów do e-papierosów (liquidów) są: glikol propylenowy, aromaty i nieobligatoryjnie – nikotyna (o różnym stężeniu w zależności od rodzaju wkładu).
W przypadku e-papierosów nie mówimy o „paleniu" (ang. smoking), ale o wapowaniu (ang. vaping).

Czy e-papierosy mogą pomóc rzucić palenie?

To bardzo często pojawiający się argument. Jak dotąd nie ma wystarczających dowodów naukowych potwierdzających tę tezę. Papierosy elektroniczne nie powinny być promowane jako pomoc w rzucaniu palenia. Niektóre z e-papierosów mogą zawierać bardzo wysokie dawki nikotyny – substancji, która powoduje silne uzależnienie i może powodować zatrucia. W niektórych e-papierosach liquid służący do pojedynczego użycia może zawierać nawet taką samą dawkę nikotyny, jak jedna paczka tradycyjnych papierosów **(=20 sztuk papierosów)**

Szkodliwość e-papierosów

Badania wykazały, że e-papierosy generują kilkukrotnie niższe stężenie szkodliwych substancji niż klasyczne papierosy. Nie oznacza to jednak, że e-papierosy są obojętne dla naszego zdrowia.

W płynach stosowanych do e-papierosów znajdują się m.in. glikol propylenowy i gliceryna. Zaliczamy je do grupy alkoholi. Wykorzystuje się je do produkcji leków i kosmetyków. W związku z tym, że wszystkie substancje zawarte w płynie do e-papierosa są podgrzewane przez grzałkę, naukowcy przebadali właściwości tych związków po podgrzaniu.

Według badań wyższa temperatura
sprawia, że gliceryna i glikol propylenowy stają się toksyczne.

Płyny stosowane w e-papierosach mogą mieć w swoim składzie również nikotynę, która silnie uzależnia.

Z powodu wielu zatruć obecnie maksymalna dozwolona dawka nikotyny to 20 mg/ml.

Dodatkowo płyny zawierają substancje aromatyzujące.

Naukowcy udowodnili, że im więcej substancji zawierają płyny do e-papierosów, tym są bardziej szkodliwe. Najbardziej niebezpieczne są dwa związki: wanilina i aldehyd cynamonowy.

Badania American Heart Association (AHA) wskazują, że palenie e-papierosów zwiększa występowanie ataków serca nawet o 60%, a także udarów i zawałów serca o 71% w porównaniu do osób niepalących.

Do skutków ubocznych palenia e-papierosów zaliczamy:

- zwężenie i podrażnienie dróg oddechowych (w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa),
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach, nowotwory układu oddechowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, zmniejszenie wydolności układu oddechowego,
- zmiany behawioralne , upośledzenie pamięci,
- skurcze i drżenia mięśni,
- podrażnienie śluzówki oczu,
- podrażnienia błony śluzowej gardła i jamy ustnej
- kontaktowe zapalenia skóry i oparzenia,
- wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie bicia serca
- nudności i wymioty,
- zmniejszenie elastyczności naczyń krwionośnych,

TELEFONICZNA PORADNIA POMOCY PALĄCYM

801 108 108

Bibliografia:

1) *Polska Akademia Nauk. "E-papierosy – fakty i mity." Dostępne na: pan.pl.*
2) *Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA).*
3) *"Health Risks of Electronic Cigarettes." Dostępne na: emcdda.europa.eu.*
4) *Ministerstwo Zdrowia RP. "Raport na temat używania e-papierosów w Polsce." Dostępne na: gov.pl.*
5) *American Lung Association. "E-Cigarettes and Lung Health" (lung.org).*