



E – papieros to używka a nie modny gadżet...

Wg badań z dziesięciu testowanych elektronicznych papierosów, co najmniej trzy z nich były tak samo rakotwórcze jak ich tradycyjni odpowiednicy. Co ważne, bierni palacze e-papierosów, tak samo są narażeni na szkodliwość ich działania – jak w przypadku normalnych papierosów.

- **Co to jest e – papieros?**

Papieros elektroniczny (e-papieros) jest to urządzenie inhalacyjne zasilane baterią. Palacz e-papierosa wdycha lotną mgłę.

- **Jak działa e – papieros?**

Działanie e – papierosa polega na podgrzaniu roztworu inhalacyjnego, tzw. e – liquidu do temperatury, w której przechodzi on w stan lotny i jest możliwy do wdychania.

- **Jak wpływają e – papierosy na zdrowie?**

E – liquid (specjalny płyn, którego używa się w papierosach elektronicznych) zawiera substancje, takie jak:

- **nikotyna** – jest dość silną neurotoksyną. Ma również działanie uzależniające. Elektroniczny papieros ma w sobie płynną nikotynę, która jest szalenie niebezpieczna w kontakcie ze skórą, czy przetykiem. Dlatego liquid należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci;
- **glikol propylenowy (PG)** – organiczny związek chemiczny z grupy alkoholi dwuhydroksylowych. Dawki glikolu w liquidach e – papierosów są duże. Przez to może powodować działanie szkodliwe na organizm człowieka, takie jak: podrażnienie oczu, podrażnienie górnych dróg oddechowych (przemijająca suchość w gardle, kaszel), reakcja alergiczna na glikol. Trudno powiedzieć, co spowoduje długotrwały kontakt glikolu. Na efekty trzeba poczekać około 20-30 lat. Dawka śmiertelna glikolu propylenowego wynosi około 20 g/kg masy ciała przy podaniu doustnym;
- **gliceryna** – jest bazą liquidów, w celu uzyskania lepszego efektu dymienia. W e-papierosach stosuje się glicerynę syntetyczną;
- **nitrozaminy tytoniowe (TSNA)** – mają silne działanie rakotwórcze;
- **formaldehyd i acetaldehyd** – są silnie toksyczne. Ostatnio naukowcy donoszą, że długotrwała ekspozycja na te związki może doprowadzić do powstawania nowotworów. W papierosach elektronicznych stężenie ich osiąga najwyższy poziom, gdy spirala grzałki e-papierosa jest najbardziej gorąca.



- **Mity o e – papierosach.**

- **Mit nr 1: E-papieros pomaga zerwać z nikotynowym nałogiem.**

Koronnym argumentem wielbicieli puszczenia "elektronicznego dymka" jest to, że to po prostu świetna terapia pozwalająca wyzwolić się z nałogu.

Prawda jest inna. Elektroniczne papierosy nieraz zawierają dwukrotnie większą dawkę nikotyny niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator. Nawet w tych reklamowanych jako "beznikotynowe" albo "mentolowe" znajdują się spore dawki szkodliwej nikotyny.

- **Mit nr 2: E-papieros nie uzależnia.**

To, że paląc e-papierosa możemy się obejść od tej klasycznej wersji nie oznacza, że nie jesteśmy uzależnieni od nikotyny. „Dymiące długopisy” zawierają nikotynę, a przez to również uzależniają.

Dla młodej osoby, która nie miała jeszcze kontaktu z nikotyną, pierwszy e-papieros może być początkiem uzależnienia od tradycyjnych papierosów.

- **Mit nr 3: E-papieros nie powoduje problemu biernego palenia.**

Przy spalaniu tytoniu powstaje silnie rakotwórcza substancja - nitrozoamina, której szkodliwość jest bezsporna. Niektórzy producenci e-papierosów dodają do wkładów podobną esencję, która potem wydychana jest przez użytkownika w postaci pary wodnej. Ryzyko zachorowania biernych palaczy jest mniejsze niż w przypadku papierosów tradycyjnych, ale większe niż gdyby w ogóle pary z e-papierosa nie wdychali.

- **Mit nr 4: E-papieros nie szkodzi zdrowiu palacza**

Zawiera nikotynę więc szkodzi. Lista możliwych dolegliwości jest długa, począwszy od zawrotów głowy i bólu mięśni, przez arytmie serca i nadciśnienie, skończywszy na trwałych uszkodzeniach mózgu i ataku serca.

- **Co na to eksperci?**

Wg profesora Andrzeja Sobczaka z Instytutu Medycyny Pracy w Sosnowcu papierosy elektroniczne mimo, że są bardziej bezpieczne niż papierosy tradycyjne, to nie mogą być zdrowe, bo mają nikotynę, a nikotyna silnie uzależnia.

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) informują, że elektroniczne papierosy nie powinny palić kobiety w ciąży, dzieci i młodzież.

Literatura:

- Krystofiak Katarzyna, „E-papierosy. Metody przeciwdziałania nowej szkolnej modzie.”, Wyd. Wiedza i Praktyka.
- <https://pl.wikipedia.org/>
- http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/e-papierosy-zdrowie-czy-papieros-elektroniczny-jest-bezpieczny_41062.html
- <http://zdrowie.dziennik.pl/nowotwory/artykuly/476331,badania-naukowcow-e-papierosy-bardziej-rakotworcze-od-zwyklych-elektroniczne-papierosy-powoduja-raka.html>
- <http://natemat.pl/72783,e-papierosy-nie-takie-zdrowe-jak-sie-wydawalo-zaskakujace-wyniki-francuskich-badaczy>
- <http://natemat.pl/29721,e-papierosy-szkodza-naszemu-plucom-twierdza-naukowcy-a-mialy-byc-zdrowa-alternatywa-dla-palaczy-tytoniu>
- <http://natemat.pl/224,e-papieros-ulga-czy-przekleństwo-dla-palacza>