

Jak e-papierosy wpływają na zdrowie?



W Polsce problem uzależnienia od nikotyny dotyczy wielu osób. Od kilku lat część palaczy sięga po e-papierosy. **Elektroniczny papieros nie wydziela dymu, ale jego stosowanie również ma wpływ na zdrowie.**

Co to jest e-papieros?

Elektroniczny papieros jest nowoczesnym urządzeniem, które zastępuje wśród palaczy tradycyjne papierosy. Wyróżniamy płyny do e-papierosów zawierające nikotynę, jak również bez jej dodatku. Liquidy do e-papierosów zawierają oczyszczoną nikotynę w różnych stężeniach. Z powodu wielu odnotowanych w przeszłości zatruć obecnie dozwolona jest maksymalna dawka 20 mg/ml.

Szkodliwość e-papierosów

Glikol propylenowy i gliceryna to substancje należące do grupy alkoholi. Są bezpieczne dla zdrowia i 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, przebadano właściwości gliceryny i glikolu po podgrzaniu. Według badań wyższa temperatura powoduje toksyczność tych związków.

Jednocześnie wskazano, że e-papierosy generują przynajmniej kilkukrotnie niższe stężenia szkodliwych substancji w porównaniu do klasycznych papierosów.

Skutki uboczne palenia e-papierosów

Palenie e-papierosów prowadzi do:

- **zwężenia dróg oddechowych (w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa),**
- **wzrostu ciśnienia krwi,**
- **przyspieszenia bicia serca,**
- **zmniejszenia elastyczności naczyń krwionośnych.**



Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka