**ELEKTRONICZNE PAPIEROSY SZKODZĄ!**



MEN i GIS ostrzegają przed e-papierosami!

Od 2011 r. sześciokrotnie wzrosła liczba polskich uczniów, którzy próbowali e-papierosa - poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Główny Inspektorat Sanitarny. Eksperci podkreślają, że e-papierosy uzależniają tak samo jak tradycyjne i negatywnie wpływają na zdrowie.

"E-papierosy oraz tytoń podgrzewany postrzegane są jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się one szczególnie atrakcyjne. Pozwalają one ukryć młodzieży nawyk palenia. Tym samym eliminują istotny czynnik chroniący ich przed sięganiem po papierosy, jakim jest strach przed wykryciem nałogu przez rodziców. Dlatego też w łatwy sposób otwierają furtkę do palenia papierosów w przyszłości" .

E-papierosy to urządzenia elektroniczne. Mają wiele kształtów i rozmiarów (niektóre wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki, inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku). E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do około 200 stopni C, tworząc przy tym aerozol, który wdychają użytkownicy. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze. "Aerozol z e-papierosów jest szkodliwą 'parą wodną'. Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, w tym: acetaldehyd, formaldehyd, akroleinę, propanal, nikotynę, aceton, o-metyl-benzaldehyd, karcinogenne nitrozaminy".

"Użycie e-papierosa powoduje emisję pyłu zawieszonego (PM2.5) oraz najdrobniejszych cząstek (UFPs), których stężenie wzrasta w powietrzu otaczającym e-palacza".

Wszystkie e-papierosy mają wysoką zawartość nikotyny.  "Produkt jest dostępny tylko w wysokich stężeniach nikotyny, co może powodować u niektórych nastolatków szybki rozwój uzależnienia".

MEN i GIS zauważają, że w Polsce papierosy istnieją od 13 lat, jednak ich prawdziwa ekspansja na naszym rynku nastąpiła w latach 2008-2009.

"W tym okresie powstało najwięcej firm handlujących tymi produktami, a za tym nastąpił lawinowy wzrost liczby użytkowników papierosów elektronicznych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że właśnie w latach 2008-2012 w krajach Ameryki Płn., UE i Korei Płd. co najmniej dwukrotnie zwiększyła się liczba osób dorosłych używających tych produktów. E-papierosy zyskały największą popularność wśród młodzieży.

Przykładem są Stany Zjednoczone, w których w 2011 r. e-papierosów używało 1,4 proc. gimnazjalistów i 2,7 proc. uczniów szkół średnich, a już rok później e-papierosy paliło odpowiednio 4,7 proc. i 10 proc. uczniów tych szkół. Innym przykładem może być Wielka Brytania. W 2013 r. 7 proc. młodych mieszkańców tego kraju w wieku 11-18 lat zadeklarowało, że przynajmniej raz w życiu korzystało z elektronicznych papierosów. W 2015 r. liczba ta wzrosła do 13 proc.

Polska negatywnie wyróżnia się na tle innych państw.

"Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Coraz więcej uczniów przychodzi do szkoły z elektronicznymi papierosami. Wielu z nich pali podczas przerw. Mimo, że szkoły wprowadzają regulaminy o zakazie używania e-papierosów, nie powoduje to spadku liczby użytkowników".

MEN i GIS zwracają uwagę, że badania porównawcze przeprowadzone w 2011 r. i w 2014 r. wśród uczniów w wieku 15-19 lat wskazują, że liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa, wzrosła od 2011 r. sześciokrotnie. Nawet 30 proc. uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy, a 60 proc. spróbowało ich co najmniej raz życiu.

"Ponad połowa badanych (54,8 proc.) uważała, że e-papierosy są dużo bezpieczniejsze niż zwykłe papierosy. Używanie e-papierosów jest traktowane przez młodzież jako mniej ryzykowne. Ponadto e-papierosy wyglądają atrakcyjnie, co osłabia negatywne przekonania na temat ich wpływu na zdrowie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie jak papierosy tradycyjne" – wskazano.

Podając skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosów wymieniono: podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach, indukcję stanu zapalnego w drogach oddechowych, zmniejszenie wydajności układu odpornościowego, zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, zmiany behawioralne, upośledzenie pamięci, skurcze mięśni i drżenie mięśni, podrażnienie oczu, kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, nudności i wymioty, podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.

"Najnowsze doniesienia medialne (z 23 sierpnia 2019 r.) donoszą o pierwszej śmierci dorosłego pacjenta, związanej z ciężką chorobą układu oddechowego. Zgon jest wiązany z użyciem e-papierosów. Amerykańskie szpitale głośno mówią o coraz większej liczbie trafiających do szpitali z problemami oddechowymi bardzo młodych osób palących e-papierosy. Jedynym czynnikiem wspólnym w tych przypadkach jest używanie e-liquidów".

*Źródło: Puls Medycyny*

# Co zrobić, aby uchronić dzieci przed używaniem e-papierosów?

* Daj dobry przykład. Jeśli palisz, nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
* Porozmawiaj ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem o tym, dlaczego e-papierosy są dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.
* Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraź zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne.