



ELEKTRONICZNY PAPIEROS



Próbowałem wielu smaków, nie pasowało mi to. Miałem bóle głowy, to prawdopodobnie nie było dla mnie odpowiednie, więc rzuciłem waporyzację.

Używam różnych smaków, pozwala mi to na urozmaicenie przyjemności, nigdy się tym nie nudzę.

Przez 40 lat palenia bezskutecznie próbowałem wszystkiego. Z pomocą elektronicznego papierosa jestem teraz całkowicie obojętny na tytoń. Minęły 2 lata, odkąd nie palę i... nie wapuję!

Przydatne informacje dla stworzenia sobie własnej opinii na temat używania elektronicznych papierosów oraz tego, w jaki sposób pozwalają lub nie, zmniejszyć zagrożenie dla zdrowia.



CO TO JEST ?

Elektroniczny papieros zawiera cztery główne elementy:



Stare pokolenie

Nowe pokolenie

Działa bez spalania. Obecnie istnieje wiele różnych marek i modeli. Te wciąż ewoluują, a niektóre pozwalają nawet na regulację mocy i przepływu pary.

Płyn zawiera:

- > glikol propylenowy i / lub glicerynę roślinną;
- > aromaty;
- > i najczęściej nikotynę, której dawkowanie może się zmieniać.

Po naciśnięciu przycisku bateria podgrzewa w rozpylaczu opór. Ogrzana w ten sposób ciecz jest odparowywana i wdychana przez użytkownika.



KLASYCZNY CZY ELEKTRONICZNY?



FUNKCJONOWANIE

Spalanie:
wdychanie dymu.

Bez spalania:
wdychanie oparów.

SUBSTANCJE ZAWARTE LUB WYTWORZONE

- › Smoły, tlenek węgla (CO), arsen, aceton, środki aromatyzujące, benzen, tlenek azotu, kwas cyjanowodorowy, amoniak, rtęć, ołów, chrom i 4000 innych substancji, w tym ponad 50 substancji rakotwórczych.
- › Średnia temperatura świecącej końcówki papierosa wynosi od 800° C do 900° C.

- › W przypadku braku spalania, brak tlenu węgla i smoły.
- › Obecność niektórych substancji rakotwórczych w niewielkich dawkach.
- › W wysokiej temperaturze (powyżej 250° C) gliceryna może uwalniać substancję drażniącą (akroleinę) w mniejszej ilości niż w przypadku tradycyjnego papierosa.

RYZIKO DLA ZDROWIA

- › Podrażnienie dróg oddechowych, ust i gardła.
- › Narażenie konsumentów i ich otoczenia na wiele toksycznych substancji obecnych w dymie.
- › Rozwój raka, chorób układu oddechowego i / lub sercowo-naczyniowego.
- › Zmniejszenie długości życia.
- › Ryzyko poparzenia w wyniku pożaru spowodowanego źle zgaszonym papierosem.

- › Podrażnienie dróg oddechowych, ust i gardła.
- › Mniejsze narażenie konsumenta i osób z bliskiego otoczenia z powodu produkcji ograniczonej liczby substancji toksycznych.
- › Długoterminowe ryzyko wapowania wciąż nieznanne. Trwają różne badania.
- › Ryzyko przegrzania urządzenia w przypadku niedostatecznego napełnienia zbiornika z możliwością uwolnienia i wdychania toksycznych substancji.
- › Ryzyko poparzenia i obrażeń w przypadku wybuchu akumulatora (niezwykle rzadko).

WPŁYW NA ŚRODOWISKO

Wytwarzanie zanieczyszczeń powietrza i odpadów w postaci nieulegających biodegradacji niedopałków, zagrożenie pożarem.

Wytwarzanie niewielkich ilości zanieczyszczeń atmosferycznych i odpadów chemicznych (nabojów, butelek itp.). Zużycie energii elektrycznej i baterii, urządzeń do odzysku.

KOSZT

Przy konsumpcji 10 klasycznych papierosów dziennie koszt waha się od 80€ do 100 € / miesiąc.

Koszt jest oszacowany z grubszą. Zależy to od rodzaju urządzenia, płynu, sposobu używania, itp. Elektroniczny papieros kosztowałby około 4-y razy mniej niż klasyczny papieros.



ZOOM NA NIKOTYNĘ

Nikotyna nie jest głównym toksycznym elementem występującym w konwencjonalnych lub elektronicznych papierosach.

Ogólnie rzecz biorąc, waperzy i palacze poszukują uspokajającego i / lub stymulującego działania nikotyny, która:

- › **dociera do mózgu w ciągu kilku sekund** przez tętnicę płucną w przypadku klasycznego papierosa. Większość papierosów elektronicznych ma podobny efekt;
- › **działa bardzo uzależniająco, powodując uzależnienie fizyczne.** Długotrwałe odsatwienie lub nagłe zaprzestanie palenia może prowadzić do objawów odwyku: drażliwości, lęku, depresji, trudności z koncentracją, bólów głowy,...

Produkty zastępujące nikotynę (plastry, gumy, pastylki do ssania itp.) pożyteczne podczas rzucania palenia:

- › powoli **uwalniają nikotynę** do organizmu przez skórę (plastry) lub nieco szybciej przez wnętrze jamy ustnej (dżiąsta, pastylki do ssania i spray'e). W tych formach nikotyna bardzo rzadko uzależnia;
- › pozwalają około jednemu na pięciu palaczy **uwolnić się od uzależnienia fizycznego**. Wsparcie ze strony specjalisty od tytoniu dodatkowo zwiększa szanse na sukces.



NARZĘDZIE ZMNIEJSZANIA RYZYKA?

Tak

Jest mniej ryzyka niż w przypadku tradycyjnych papierosów, ponieważ

- › **Nie dochodzi do spalania** substancji organicznych, więc **nie ma produkcji CO ani smół**. Obecność niektórych **substancji rakotwórczych** w **małych dawkach**.
- › **Substancje toksyczne** są znacznie **mniej liczne** i występują w mniejszych stężeniach niż w tytoniowym dymie. W rezultacie zmniejsza się ryzyko raka, przewlekłych chorób płuc, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) i chorób sercowo-naczyniowych.
- › Używanie **e-papierosów może zmniejszyć lub pomóc w rzuceniu tabaki**, która jest znacznie bardziej szkodliwa. Istnieje możliwość dostosowania dawki nikotyny w zależności do potrzeb lub spożywania płynu bez nikotyny.

Ale

- › **Ciecz** jest **toksyczna** po przegrzaniu, a nadmierne ogrzewanie może spowodować toksyczność urządzenia.
- › Kiedy płyn **zawiera nikotynę**, pojawia się **uzależnienie fizyczne**.
- › **Skutki wapowania nie są znane od długiego czasu**.
- › Używanie elektronicznych papierosów **nie jest zalecane u kobiet w ciąży**, przy **braku dostatecznej wiedzy** o potencjalnie szkodliwym wpływie na nienarodzone dziecko.
- › Waping może zachęcić osoby niepalące, zwłaszcza młodzież, **do nauczenia się palenia i kontaktu z nikotyną**.



KILKA WSKAZÓWEK

W celu ograniczenia lub rzucenia palenia

- › Unikaj jednoczesnego używania tytoniu i papierosów elektronicznych. Daje to iluzję panowania nad paleniem, ograniczenia ryzyka i opóźnia lub osłabia chęć rzucenia palenia.
- › Stopniowo zmniejszaj waporyzację i dawkę nikotyny.

Podsumowując

- › **Preferuj urządzenia najnowszej generacji**, a nie « jednorazowe » papierosy elektroniczne, ponieważ pozwalają one na ograniczenie temperatury, dyfuzję nikotyny lepiej spełniając potrzeby związane z rzucaniem palenia, a ich baterie są bardziej niezawodne.
- › Wiedząc, że rezystancja rozpylacza jest mierzona w omach (Ω) i że napięcie dostarczane przez baterię elektronicznego papierosa jest mierzone w woltach (V): **nie przekraczaj napięcia 5 V dla rezystancji 2,5 Ω lub 4,5 V dla rezystancji 1,8 Ω .**
- › Po napełnieniu urządzenia cieczą należy odczekać co **najmniej 5 minut przed odparowaniem**, aby opór wchłonał płyn i nie dopuścić do jego przegrzania.
- › Upewnić się, że **zbiornik jest wystarczająco pełny**, aby ograniczyć ryzyko przegrzania cieczy i resystencji.
- › Wkłady należy przechowywać **poza zasięgiem dzieci**, ponieważ nikotyna jest dla nich bardzo toksyczna.
- › **Unikaj wapowania w zamkniętych miejscach**, nawet jeśli efekty biernego wapowania są minimalne.
- › **Unikać używania papierosów elektronicznych przez osoby niepalące**, zwłaszcza kobiet w ciąży, dzieci i młodzieży.
- › **Skonsultuj się ze specjalistą od tytoniu**, jeśli używasz elektronicznego papierosa, aby:
 - korzystać z porad dostosowanych do stopnia uzależnienia;
 - unikać zbyt małej dawki, która wywołuje chęć palenia;
 - pomóc waperowi pozbyć się tego, co mogłoby stać się nowym nałogiem;
 - unikać powrotu do palenia, jeśli wapowanie się nie powiedzie;
 - uzyskać zastępczą terapię lekową lub nikotynową.

Używanie papierosów elektronicznych nie jest zalecane poza chęcią ograniczenia ryzyka lub perspektywą rzucenia palenia.



CO MÓWI PRAWO?

Uważa się, że papierosy elektroniczne są produktem podobnym do tytoniu.

Dlatego zabronione jest:

- › używania ich w zamkniętych miejscach publicznych;
- › reklamowania i promowania, z wyjątkiem plakatów w księgarniach i wyspecjalizowanych punktach sprzedaży;
- › sprzedawania osobom poniżej 16 roku życia;
- › sprzedawania w sieci (a więc przez Internet).

Ponadto :

- › sprzedaż jednorazowych lub elektronicznych papierosów z nikotyną wielokrotnego napełniania jest dozwolona.
- › dozowanie nikotyny nie może przekraczać 20 mg / ml (fiolki o zawartości 10 ml max.), a płyn nie może zawierać ani witamin, ani stymulantów, barwników i substancji ułatwiających wdychanie lub wchłanianie nikotyny.
- › cigarettes électroniques et les flacons de recharge doivent être munis d'un dispositif de sécurité inviolable par les enfants, et être protégés contre le bris et les fuites.

Elektroniczny papieros jest przedmiotem wielu kontrowersji na poziomie legislacyjnym. Aby być na bieżąco, wejdź na stronę internetową SPF Santé Publique (Ministerstwo Zdrowia Publicznego): www.health.belgium.be

**Uzyskaj urządzenie zatwierdzone przez
Wspólnotę Europejską (EU) (CE).**



CZY WIESZ ?

Dla przemysłu tytoniowego, który sam określa się mianem przemysłu nikotynowego, różnorodność własnych produktów jest sposobem utrzymania się na rynku w obliczu rozwoju elektronicznego papierosa i budowania lojalności swoich klientów, podczas gdy 3-ech palaczy na 4-ech chce rzucić palenie. Tak więc przemysł tytoniowy:

- › przejął główne firmy na rynku papierosów elektronicznych pierwszej generacji;
- › rozwija różne procesy podgrzewania tytoniu bez palenia i dostarczania nikotyny bez dymu (waporyzator tytoniu) lub uwalniania nikotyny bez tytoniu (inhalator nikotyny).

W obliczu nowych technologii konsumpcji tytoniu klasyczny papieros może stać się produktem przestarzałym.

KOGO PYTAĆ ?

- › Swojego **lekarza** lub innego pracownika służby zdrowia.
- › **Specjalisty od uzależnienia od tytoniu (un tabacologue)**, czyli pracownika służby zdrowia specjalizującego się w pomocy przy rzuceniu palenia www.tabacologues.be
- › W **Centrum Pomocy dla Palaczy - Centre d'Aide aux Fumeurs** – CAF® (zespół multidyscyplinarny) – www.aideauxfumeurs.be
- › W **Tabacstop** (bezpłatne połączenie) 0800 111 00 gdzie specjalista od uzależnienia od tytoniu odpowie na Twoje pytania, a nawet podejmie regularne bezpłatne monitorowanie – www.tabacstop.be

Konsultacje tytoniowe są częściowo refundowane.

WIĘCEJ INFORMACJI NA NASZEJ STRONIE WWW.FARES.BE

Z inicjatywy



We współpracy z



Zrealizowano przy wsparciu

