

# CO TO SĄ E-PAPIEROSY?

E-papieros to inaczej elektroniczny system dostarczający nikotynę. Są to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają specjalną ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszanekę małych cząstek w powietrzu. E-papierosy mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. e-liquid. Korzystanie z e-papierosa jest czasem nazywane „wapowaniem” lub „JUULINGIEM”.

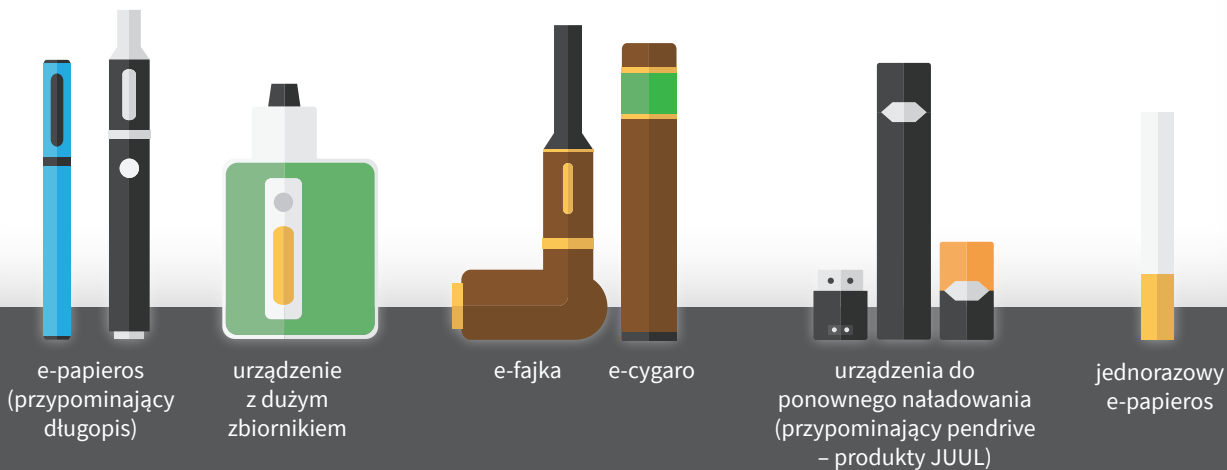
## JAK DZIAŁAJĄ?

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) przez element grzewczy, do temperatury około 200°C, tworząc przy tym aerozol, który wdychany jest do płuc przez użytkownika. Osoby postronne mogą również wdychać ten aerozol, gdy użytkownik wydycha go w powietrze.

Aerozol z e-papierosów jest SZKODLIWĄ „chmurą”. Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, np. formaldehyd, nikotynę, akroleinę, rakotwórcze nitrozaminy. Użycie e-papierosa powoduje emisję pyłu zawieszonego (PM2.5) oraz najdrobniejszych cząstek (UFPs), których stężenie wzrasta w powietrzu otaczającym e-palacza.

## JAK WYGLĄDAJĄ E-PAPIEROSY?

Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.



E-papierosy wyglądają dla młodzieży atrakcyjnie, więc osłabia to negatywne przekonania na temat wpływu e-papierosów na zdrowie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy równie negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. E-papieros jest również trudny do wykrycia przez rodzica, dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na wszelkiego rodzaju urządzenia elektroniczne, mogące swym kształtem przypominać e-papierosy.

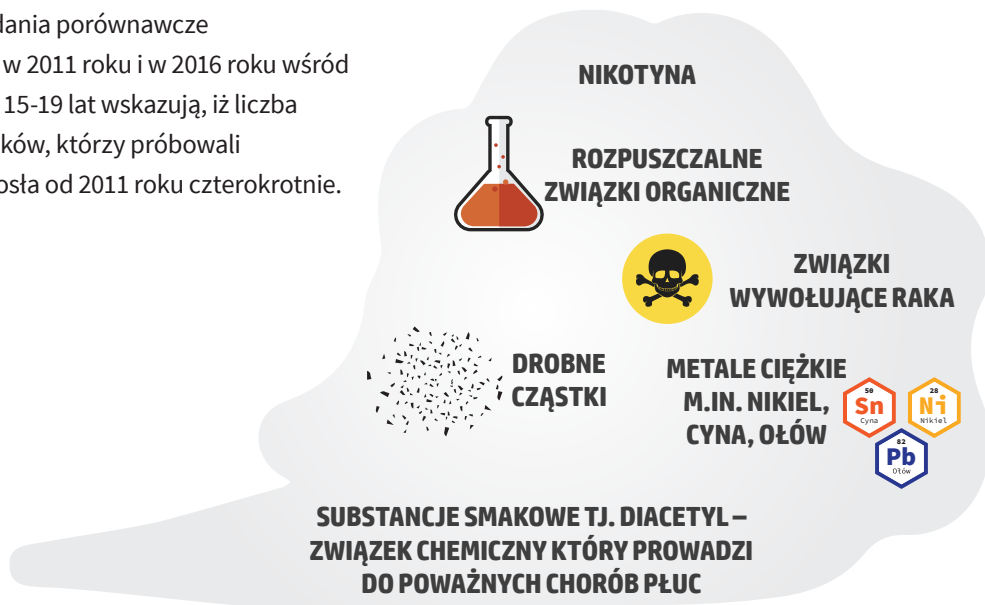
**UWAGA!** Urządzenia do palenia e-papierosów mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.



# OGROMNA SKALA UŻYWANIA E-PAPIEROSÓW W POLSCE

Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Coraz więcej uczniów przychodzi do szkoły z elektronicznymi papierosami. Badania porównawcze przeprowadzone w 2011 roku i w 2016 roku wśród uczniów w wieku 15-19 lat wskazują, iż liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa, wzrosła od 2011 roku czterokrotnie.

Nawet 35% uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie używa elektroniczne papierosy, a 70% co najmniej raz próbowało e-papierosa.



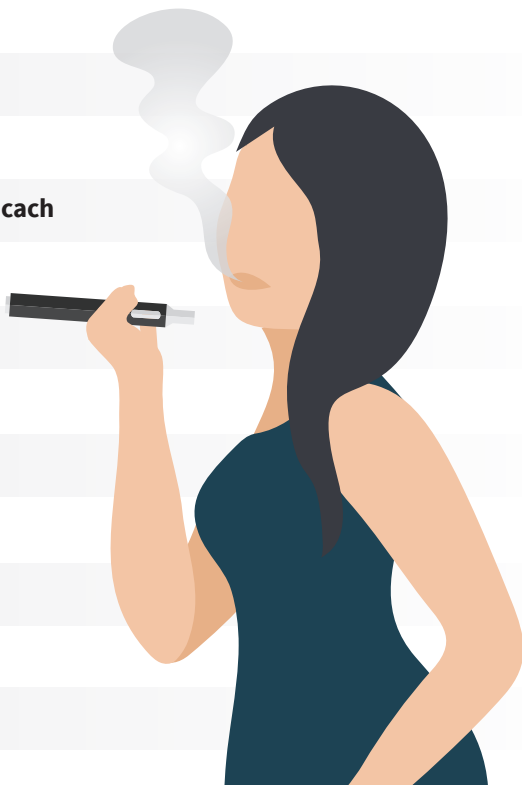
## KONSEKWENCJE ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA E-PAPIEROSA

- E-papierosy dostępne są w powszechnej sprzedaży od dekady. Z tego powodu, długofalowe skutki zdrowotne wynikające z wieloletniego używania e-papierosów nie zostały jeszcze szczegółowo poznane.
- Oprócz nikotyny, aerozol z e-papierosa może zawierać szereg szkodliwych dla zdrowia substancji takich jak: lotne związki organiczne, pył zawieszony, metale ciężkie (nikiel, ołów), toksyczne związki karbonylowe (formaldehyd, acetaldehyd) oraz rakotwórcze n-nitrozaminy.
- Badania oceniające efekty zdrowotne występujące bezpośrednio po użyciu e-papierosa wykazują, że używanie e-papierosów może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz chorób układu oddechowego. Coraz częściej pojawiają się doniesienia naukowe raportujące przypadki osób, u których wystąpiły problemy z oddychaniem na skutek używania e-papierosów.
- Istnieją udokumentowane przypadki zatruc płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.
- Nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia. Badania naukowe wykazały, że aerozol powstały podczas użycia beznikotynowego płynu do e-papierosa, również może uszkadzać śródbłonek naczyń krwionośnych, jednocześnie zwiększając ryzyko chorób układu krążenia.
- Należy pamiętać, że wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!

# NATYCHMIASTOWE SKUTKI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA E-PAPIEROSA

Badania oceniające długofalowe skutki zdrowotne używania e-papierosa nadal trwają. Niemniej jednak, w literaturze naukowej dostępne są dziesiątki publikacji naukowych wskazujących na natychmiastowe skutki zdrowotne wynikające z używania e-papierosa. W wielu badaniach naukowych, bezpośrednio po użyciu e-papierosa zaobserwowano:

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach
- rozwój stanu zapalnego w drogach oddechowych
- skurcze mięśni i drżenie mięśni
- podrażnienie oczu
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia
- nudności i wymioty
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc
- zmiany behawioralne - zaburzenia pamięci



Ponad 90% wszystkich e-palaczy sięga po e-papierosy zawierające nikotynę. Nikotyna jest silnie uzależniająca substancją psychoaktywną. Osoby do 25 roku życia są szczególnie wrażliwe na uzależniające działanie nikotyny. Nikotyna zawarta w e-papierosach wpływa na funkcjonowanie mózgu.

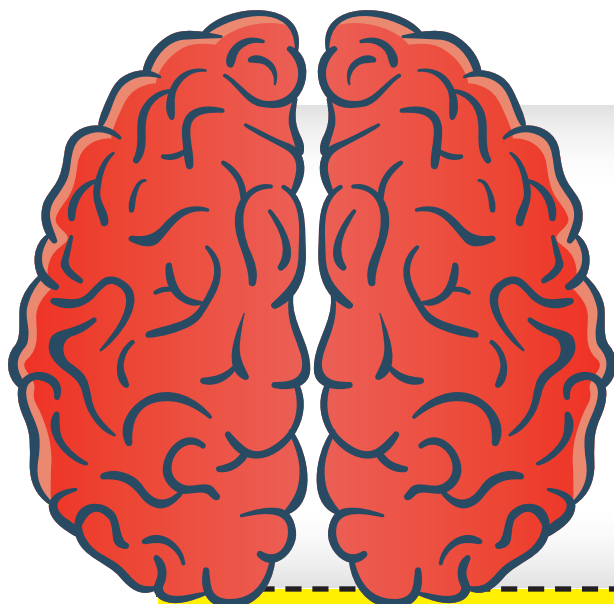
Stosowanie produktów zawierających nikotynę, zwłaszcza w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które kontrolują uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może również zwiększać ryzyko występowania uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych w przyszłości.

**Istnieją dowody naukowe na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości.**



# 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. Wyraż zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów, uzasadniając dlaczego nie są one bezpieczne.
- Porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły oraz odnośnie szkolnego programu zapobiegania paleniu tytoniu.



## Nikotyna silnie uzależnia!

Mózg nastolatków i młodych dorosłych jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe działanie nikotyny.



### **Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Nauczyciele!**

Używanie e-papierosów nie jest bezpieczne dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Większość e-papierosów zawiera nikotynę. Nikotyna silnie uzależnia i może szkodzić rozwojowi mózgu u nastolatków i młodych dorosłych. Mózg nastolatków jest szczególnie wrażliwy na uzależniające działanie nikotyny. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów. E-papierosy mogą zawierać inne szkodliwe substancje oprócz nikotyny, które szkodliwie wpływają na układ oddechowy i krążenia. Młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości.



Główny Inspektorat  
Sanitarny