# Nie ma zdrowych papierosów

Data aktualizacji
2025-03-11

E-papierosy miały być przed laty zdrowszym zamiennikiem dla osób, które próbowały rzucić palenie. Dziś wiadomo, że również uzależniają, a ich nadużywanie niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne.

## Czym jest jednorazowy e-papieros?

E-papieros to urządzenie elektroniczne, które podgrzewa specjalną ciecz i wytwarza aerozol lub mieszankę małych cząstek. Jest tak zaprojektowane, by naśladować wygląd papierosów i styl palenia. Urządzenia te mają:

- wbudowaną baterię, bez możliwości jej naładowania
- wbudowany zbiornik z płynem (ang. e-liquid) z nikotyną lub bez nikotyny, którego nie można uzupełnić lub wymienić.

Po podgrzaniu płynu do temp. 200–300°C dochodzi do odparowania składników roztworu inhalacyjnego. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze.

## Szkodliwe substancje zawarte w płynach

Płyny do napełniania e-papierosów zawierają głównie dwa składniki: glikol propylenowy i glicerynę roślinną, które po podgrzaniu w drogach oddechowych wykazują działanie toksyczne. Płyny różnią się między sobą smakiem i zapachem, a także zawartością nikotyny lub jej brakiem. To, że są jej pozbawione, nie oznacza, że są bezpieczne. Wśród substancji zawartych w e-papierosach uszkadzających układ oddechowy znajdują się m.in.:

- środki zapachowe
- alkohole
- aldehydy
- THC
- CBD
- olej z haszyszu butanowego

Zdarza się, że w składach płynów do e-papierosów mogą znajdować się też substancje psychoaktywne:

- opioidy
- kokaina
- metamfetamina
- mefedron.

Mieszanka tych składników może prowadzić do powstania niezidentyfikowanych substancji o nieprzewidywalnym działaniu na organizm.

W aerozolach i płynach do e-papierosów wykryto również metale ciężkie, które mogą pochodzić z materiałów użytych do wykonania urządzenia. Ich wchłanianie jest szczególnie szkodliwe w okresie rozwoju. Badania PATH Youth Study przeprowadzone w USA w 2022 roku wśród nastolatków wskazują na ścisły związek pomiędzy wapowaniem a ilością metali ciężkich (kadm, ołów i uran) przedostających się do organizmu.

> **Obecnie istnieje ponad 8 000 różnych rodzajów płynów o owocowych lub słodkich smakach (m.in.: czekolada, popcorn, guma balonowa, wanilia). Mają one zachęcić przede wszystkim młode osoby do spróbowania e-papierosa.**

## E-papierosy z nikotyną

Większość e-palaczy, w tym nastolatków wybiera e-papierosy z dodatkiem nikotyny. Dopuszczalna jej zawartość w płynie to 20 mg/ml, ale dawka ta jest często przekraczana. Dlatego palacz traci łatwo kontrolę nad tym, ile dziennie dostarcza do organizmu nikotyny.  Jest ona silnie uzależniającą substancją psychoaktywną, szczególnie dla osób do 25 roku życia. Zawarta w e-papierosach nikotyna wpływa na funkcjonowanie mózgu. W okresie dojrzewania palenie e-papierosów z nikotyną może zaszkodzić tym częściom mózgu, które odpowiadają za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów.

> **Jednorazowym papierosem można się zaciągnąć ok. 700 do 800 razy. To ekwiwalent wchłoniętej nikotyny równy wypaleniu 2 do 3 paczek papierosów.**

## Skutki zdrowotne

Osoby używające e-papierosów są szczególnie narażone na:

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zmiany behawioralne
- upośledzenie pamięci
- skurcze i drżenie mięśni
- podrażnienie oczu
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej
- rozwój stanu zapalnego w drogach oddechowych
- wzrost ryzyka zachorowania na raka dróg moczowych.

## Niebezpieczne dla nastolatków

Po e-papierosy coraz chętniej sięga młodzież, często w wieku poniżej 18 lat. Z badania przeprowadzonego wśród nastolatków przez Stowarzyszenie do Walki z Rakiem Płuca (Oddział Szczecin) wynika, że e-papierosów używa blisko połowa (47,6%) badanych uczniów, z czego co piąty (21,3%) używa smakowych, jednorazowych e-papierosów. Ponieważ u młodych osób łatwiej dochodzi do rozwoju uzależnienia, palący nastolatek staje się często palącym dorosłym. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może również zwiększać ryzyko występowania uzależnienia od innych substancji psychoaktywnych w przyszłości.

> **Wg Światowej Organizacji Zdrowia Polska jest w gronie europejskich krajów z najwyższym odsetkiem palących wśród osób nieletnich.**

## Jak uchronić dzieci przed paleniem

- 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 szkodliwe.
- Posłuż się konkretnymi argumentami i przykładami, które zobrazują negatywne skutki palenia. Wspomnij o długoterminowych konsekwencjach zdrowotnych, takich jak problemy z płucami czy sercem.
- Nie traktuj papierosów elektronicznych jako strategii walki z tradycyjnym nałogiem palenia tytoniu.
- Powiedz dziecku, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne i wyraź zdecydowany sprzeciw dla ich stosowania.
- Porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia na terenie szkoły.

## Przeczytaj także

### Program profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)

Szacuje się, że ponad 9 mln dorosłych Polaków pali papierosy, a 60 tys. z nich umiera rocznie przedwcześnie z powodu chorób z nim związanych. Dlatego tak ważna jest pomoc osobom palącym w rzuceniu nałogu

### Jak zapobiegać przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc

Jak się chronić przed chorobą, zmniejszyć jej ryzyko, a kiedy jest już zdiagnozowana – poprawić leczenie? Po pierwsze rzuć palenie

### Czy Twoje dziecko pali?

Eksperci alarmują: 50% uczniów próbowało palić papierosy, a co czwarta osoba w wieku 15–18 lat robi to codziennie. Jak pomóc nastolatkom w wyjściu z nałogu?