

# Vapowanie

W ostatnich latach palenie e-papierosów lub vapowanie szybko stało się popularne wśród nastolatków. W latach 2011–2015 vapowanie wśród uczniów szkół średnich wzrosło o 900%. USA szukają obecnie sposobów na zniechęcenie do vapowania. Planowane jest edukowanie nastolatków i ich rodziców na temat zagrożeń związanych z korzystaniem z e-papierosów. Nastolatki są podatne na negatywny wpływ nikotyny, ponieważ ich mózg nadal dynamicznie się rozwija. Garść faktów na temat vapowania: Większość e-papierosów zawiera narkotyki – nikotynę. W tym także Juul.

- Nikotyna to uzależniający narkotyk, występujący w tradycyjnych papierosach tytoniowych.
- Jeden pod Juul zawiera mniej więcej tyle samo nikotyny, co 20 papierosów (lub jedna paczka).
- Nikotyna jest wysoce uzależniająca. Może powodować zmiany w mózgu, prowadzące do niekontrolowanego używania e-papierosów.

Długofalowe skutki vapowania nie są jeszcze znane – papierosy zostały wymyślone po to, aby pomóc dorosłym palaczom ograniczyć używanie tytoniu i zaoferować „zdrowszą” alternatywę. Nie przeprowadzono dotychczas badań, które mogłyby dostarczyć informacji na temat długofalowych skutków używania e-papierosów. Obecne ustalenia wskazują, że ma negatywny wpływ na wydolność serca i płuc. Nadal nie ma ostatecznej odpowiedzi na pytanie, czy zagrożenia te przeważają nad korzyściami odejścia od tradycyjnych papierosów tytoniowych.

Vapowanie może powodować efekt palenia biernego. Zanim użyjesz e-papierosów, zastanów się:

- Vapowanie prowadzi do wzrostu ryzyka palenia papierosów
- E-papierosy nie generują dymu, ale bierne wdychanie oparów nie jest nieszkodliwe. Aerosol z e-papierosów zawiera wiele szkodliwych substancji chemicznych. Może to być ołów i inne metale ciężkie.
- Do aromatów stosowanych w e-papierosach należy diacetyl, który ma związek z chorobami płuc.
- Opary mogą także zawierać nikotynę. Wdychanie jej przez osoby niepalące może zwiększać ryzyko ich uzależnienia od nikotyny.