

E-papierosy: ZARZUTY a FAKTY

Elektroniczne papierosy są nowością na polskim rynku i jak każda nowość traktowane są z ostrożnością, można zatem spotkać się z zarzutami przeciwko nim. Niestety zarzuty te z reguły **wynikają z braku wiedzy** osób podających w wątpliwość wynalazek, który pozwolił już tysiącom Polaków uwolnić się od nałogu palenia zwykłych papierosów tytoniowych.

ZARZUT 1:

E-papierosy zawierają nikotynę, a zatem mogą prowadzić do uzależnienia.

Przede wszystkim **to nie e-papieros zawiera nikotynę**, gdyż jest to po prostu urządzenie podgrzewające płyn. Podobnie jak czajnik, w którym możemy podgrzewać nie tylko wodę, ale również inny dowolny roztwór. Zatem nikotynę może zawierać jedynie **płyn** stosowany w e-papierosach, ale nie musi - wielu e-palących w ciągu kilku miesięcy redukuje stopniowo dawkę nikotyny i po tym czasie stosuje wyłącznie **pliny beznikotynowe**. E-palenie może w ten sposób być całkowicie **niezwiązane z inhalowaniem nikotyny**.

Ponadto, e-papierosy są przeznaczone dla dorosłych osób palących, czyli **już uzależnionych**, które próbują uwolnić się od nałogu palenia tytoniu. Informacja o tym jest widoczna na zestawach sprzedawanych przez większość dostawców w Polsce. Odpowiednie przepisy powinny regulować sposób oznaczenia zarówno zestawów, jak i płynów do e-papierosów.

ZARZUT 2:

Używając e-papierosa można bardzo łatwo przedawkować nikotynę.

Jest to praktycznie niemożliwe. Przeciętą dawką śmiertelną nikotyny to ok. 60 mg dla dorosłej osoby niepalącej i zdecydowanie wyższą dla uodpornionego na nią palacza. Dodajmy, **dawka przyjęta jednorazowo**. Typowy e-palący zużywa dziennie średnio 1-2 mililitrów płynu. Zakładając nawet, że jest to płyn o zawartości nikotyny 18mg/ml - najwyższej, jaka jest oferowana przez większość polskich sprzedawców, przyjmuje on maksymalnie 36mg tej substancji **w ciągu całej doby**.

ZARZUT 3:

E-papierosy są szkodliwe, gdyż przez swoje podobieństwo do normalnych papierosów utrwalają związane z paleniem nawyki, i zamiast ułatwiać, w rzeczywistości utrudniają wyzwolenie się palacza z nałogu.

Podobieństwo do zwykłych papierosów tytoniowych jest uważane przez użytkowników za główną zaletę inhalatorów nikotyny, które możemy znaleźć w ofercie firm farmaceutycznych. Zwolennicy tych urządzeń zauważają, że inhalator **zaspokaja potrzeby związane z odruchami warunkowymi**, które występują u palacza tytoniu, a także **farmakologiczne uzależnienie od nikotyny**. Zarzut ten w stosunku do e-papierosów jest zatem zupełnie niezrozumiały, gdyż to właśnie dzięki temu rezygnacja z bez wątpienia dużo bardziej szkodliwych papierosów tytoniowych staje się dla palącego decyzją zdecydowanie łatwiejszą i o wiele mniej stresującą, niż ma to miejsce w przypadku innych metod (gum, pastylek, plastrów). Dodatkowo, w przeciwieństwie do inhalatorów oferowanych przez firmy farmaceutyczne, elektroniczny papieros produkuje mgiełkę, która jest substytutem dymu papierosowego, dzięki czemu ogromna większość e-palących **nie myśli nawet o powrocie do palenia papierosów tradycyjnych** i stopniowo może zmniejszać dawkę nikotyny aż do "zerowej", zostawiając uwolnienie się od samej czynności palenia na ostatni etap.

ZARZUT 4:

Glikol propylenowy jest używany w płynach do chłodnic i do odmrażania szyb.

W płynach do chłodnic i do odmrażania szyb stosowany jest głównie glikol **etylenowy**, czyli zupełnie inna substancja. Niemniej z uwagi na wysoką toksyczność glikolu etylenowego, od pewnego czasu producenci tych płynów stosują właśnie glikol propylenowy, który zgodnie z *Załącznikiem do Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 28 września 2005 r. w sprawie wykazu substancji niebezpiecznych wraz z ich klasyfikacją i oznakowaniem* **nie jest uznawany za substancję niebezpieczną**. Glikol propylenowy jest składnikiem wielu lekarstw, kosmetyków, środków higieny jamy ustnej, a także jest powszechnie stosowany jako dodatek do żywności (E1520).

ZARZUT 5:

Nieznane jest długotrwałe działanie glikolu propylenowego na organizm ludzki.

Kontakt z produktami zawierającymi glikol propylenowy mamy praktycznie każdego dnia od wielu lat. Jest obecny w produktach spożywczych (E1520), syropach przeciwkaszlowych, kroplach do oczu, lekach przeciwalergicznym doustnym i innych lekach podawanych w formie zastrzyków, kremach do twarzy, oczu i rąk, pastach i płynach do zębów, odświeżaczach powietrza, czy dezodorantach. Wszystkie leki przeszły cały cykl rygorystycznych badań klinicznych a środki spożywcze i kosmetyczne posiadają stosowne atesty Państwowego Zakładu Higieny, co byłoby niemożliwe w przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek negatywnego wpływu glikolu propylenowego na organizm człowieka. Glikol propylenowy jest zatem jedną z substancji, którą organizm ludzki od dawna bardzo dobrze zna i toleruje.

W przypadku e-papierosów glikol propylenowy jest inhalowany, a zatem interesujące dla użytkownika są skutki długotrwałej ekspozycji na pary tej substancji. Pierwsze takie badania były prowadzone jeszcze w latach 40-tych ubiegłego stulecia na zwierzętach - małpy i szczury wdychały pary glikolu przez 12-18 miesięcy 24h na dobę - poza nieznacznym wzrostem wagi, nie stwierdzono żadnych negatywnych skutków (Robertson, O.H., *et al.* Tests for the chronic toxicity of propylene glycol and triethylene glycol on monkeys and rats by vapor inhalation and oral administration. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. Vol. 91 (Sept. 1947). p. 52-76.). Późniejsze badania, nawet z ostatnich kilku lat, potwierdzają te obserwacje (przykładowo: Wang T., *et al.* Preclinical safety evaluation of inhaled cyclosporine in propylene glycol. *J Aerosol Med.* 2007 Winter; 20(4): 417-28).

ZARZUT 6:

Nie ma badań potwierdzających nieszkodliwość e-papierosów.

Tak, to prawda, ale **nie ma też badań potwierdzających nieszkodliwość zwykłych papierosów**, wręcz przeciwnie, są badania potwierdzające ich ogromną szkodliwość i to, że są przyczyną śmierci milionów ludzi, a jednak **są one dostępne bez żadnych ograniczeń**.

Pamiętajmy, że nie ma też badań potwierdzających nieszkodliwość telefonów komórkowych, czy kuchenek mikrofalowych, niemniej nikt nigdy nie zakazał ich sprzedaży.

W Polsce jest wiele osób używających e-papierosów od ponad roku. Osoby te **potwierdzają znaczną poprawę swojego stanu zdrowia** już w pierwszym kwartale: zwiększona pojemność płuc, wydolność fizyczna i umysłowa, poprawa pamięci, refleksu, snu, unormowanie liczby czerwonych krwinek w morfologii krwi. Doniesienia te świadczą o tym, że zamiast zakazu, **należałoby wpływ e-papierosów na zdrowie dokładniej zbadać** i wprowadzić regulacje dotyczące sprzedawanego płynu, aby zapewnić e-palącym dostęp do produktu bez zanieczyszczeń, jakie mogą być obecne w

płynach niewiadomego pochodzenia lub przechowywanych w nieodpowiednich warunkach (zagrożenie takie istnieje, gdy na skutek wprowadzenia zakazu sprzedaży **rozwinie się czarny rynek**).

Opracowanie tekstu:

Dr n. med. Piotr Müldner-Nieckowski, Dr n. med. Wawrzyniec Podrzucki, Dr n. chem. Mirosław Dworniczak

Źródło: <http://www.ii.org.pl/epapierosy/zarzuty>

| http://www.digicig.pl/dc/zarzuty_a_fakty