

31. máj - Svetový deň bez tabaku

Fajčenie je dnes najrozšírenejšou toxikomániou prirovnávanou k novodobej pandémie, ktorá si každoročne vyžiada milióny ľudských obetí. Cigareta je zdravotným, psychickým, biochemickým i sociálno-kultúrnym problémom a tabakizmus najsilnejšou závislosťou. Výskumy potvrdzujú, že dokonca silnejšou, ako návyk na heroín, kokaín alebo alkohol. Tabak patrí medzi najvýznamnejšie príčiny zbytočných a predčasných úmrtí. Fajčenie je rizikovým faktorom spôsobujúcim predčasnú smrť pri desiatkach ochorení, a to predovšetkým onkologických, srdcovo-cievnych, chorôb tráviaceho traktu, ústnej dutiny a ďalších.

Mnoho ľudí v domnienke, že robí niečo lepšie pre svoje zdravie, neobťažuje okolie a prechádza na elektronické cigarety.

Čo vlastne obsahuje liquid – kvapalná náplň do elektronickej cigarety?

- propylénglykol
- glycerol
- nikotín (existujú aj varianty bez nikotínu) – množstvo nikotínu sa uvádza v miligramoch na jeden mililiter, na trhu existujú rôzne náplne podľa obsahu nikotínu (od 0mg – 24 mg).
- aromatické látky (väčšinou potravinárska aróma, alebo špeciálne pre elektronickejšiu cigaretu vyvinuté arómy tabakových prichutí)
- podľa receptúry môže obsahovať menšie percento vody, alkoholu a organických kyselín



Pri používaní elektronickej cigarety- vapovanie, dochádza k zahriatiu e-liquidu na vysokú teplotu, a tým k čiastočnému rozkladu glycerolu a propylénglykolu v náplni. Propylénglykol môže vo vysokej dávke v krátkej dobe spôsobiť otravu. Vystavenie propylénglykolu v kvapalnej forme môže viesť k podráždeniu očí a horných dýchacích ciest. Podľa použitej náplne je možné nájsť v aerosóle nebezpečné látky, ktoré sa v cigaretovom dyme nevyskytujú, napr. mutagény glyoxal, metylglyoxal a zdraviu škodlivý trimetylpyrazín. Formaldehyd, ťažké kovy a iné škodlivé látky sa vyskytujú ako v cigaretovom dyme, tak aj v aerosóle elektronickej cigarety.

Používanie elektronickej cigarety tabakové koncerny kedysi propagovali ako zdravšiu alternatívu k fajčeniu a tiež spôsob, ako pomôcť ľuďom odvyknúť si od nikotínu. Pribúdajú však dôkazy, že aj pri vapovaní hrozia vážne zdravotné riziká. Môžu taktiež lákať novú generáciu užívateľov nikotínu, ktorí by za normálnych okolností nezačali vôbec fajčiť.

Zdravá alternatíva fajčenia teda v skutočnosti neexistuje!