

5 факта за вейпинг, които трябва да знаете!



Д-р Михаела Михайлова

Специалист по вътрешни болести и кардиология с дългогодишен опит. Асистент към Клиника по пропедевтика на вътрешните болести "Проф. д-р Ст. Киркович", МУ София.

Вейпинг е жаргонен израз за използване на електронни цигари, с течност, съдържаща никотин и други овкусяващи и ароматни вещества.

Ако сте мислили да се откажете от навика си да пушите, не сте сами. Близо 7 от 10 пушачи казват, че искат да спрат. Отказът от тютюнопушенето е едно от най-добрите неща, които можете да направите за здравето си! Пушенето вреди на почти всеки орган в тялото ви, включително сърцето. Близо една трета от смъртните случаи от сърдечни заболявания са резултат от тютюнопушене и пасивно пушене.

Може да се изкушите да се обърнете към електронни цигари (електронни цигари, вейп и други устройства) като начин да улесните отказа от традиционните цигари. Но дали пушенето на електронни цигари (наричано

още вейпинг) е по-добро за вас от използването на тютюневи изделия? Могат ли електронните цигари да ви помогнат да спрете цигарите веднъж завинаги?

1: Вейпингът е по-малко вреден от пушенето, но все пак не е безопасен.

Електронните цигари загреват никотина, ароматизатори и други химикали, за да създадат аерозол, който вдишвате. Обикновените тютюневи цигари съдържат 7000 химикала, много от които са токсични. Въпреки, че още няма неоспорими доказателства, няма съмнение, че вейпингът ви излага на по-малко токсични химикали, отколкото пушенето на традиционни цигари.

Обаче, това не означава, че вейпингът е безопасен. През февруари 2020 г. Центровете за контрол и превенция на заболяванията (CDC) на Съединените щати, потвърдиха 2807 случая на увреждане на белите дробове, свързано с употребата на електронна цигара (EVALI) и 68 смъртни случая, приписвани на това състояние.

Изглежда, че тези случаи засягат предимно хора, които модифицират своите устройства за изпаряване или използват доставени на черния пазар електронни течности. Това важи особено за продуктите за вейпинг, съдържащи THC. THC е основният психоактивен компонент в марихуаната, който предизвиква усещане за еуфория и опиянение. Витамин Е ацетат е химикал, който, често се използва в тези продукти и вероятно причинява сериозни увреждания на белите дробове.

Изследване на Университета Джон Хопкинс върху съставките на вейп, публикувано през октомври 2021 г., разкрива хиляди химически вещества, повечето от които все още не са идентифицирани. Сред тези, които екипът успява да разпознае, са няколко потенциално вредни вещества, включително кофеин, три химикала, които никога не са били откривани в електронни

цигари, пестицид и два ароматизатора, свързани с възможни токсични ефекти и респираторно дразнене.

2: Изследванията показват, че вейпингът е вреден за сърцето и белите дробове.

Никотинът е основният агент в обикновените и електронните цигари и е силно пристрастяващ. Това ви кара да жадувате за дим и да страдате от симптоми на отнемане, ако пренебрегнете желанието. Никотинът е токсично вещество. Той повишава кръвното ви налягане и повишава адреналина ви, което увеличава сърдечната честота и вероятността от сърдечен удар .

А вейпингът вреден ли е? Има много неизвестни относно вейпинга, включително какви химикали изграждат парата и как влияят върху физическото здраве в дългосрочен план.

Има данни за връзка с хронични белодробни заболявания и астма, както и със сърдечно-съдовите заболявания.

3: Електронните цигари са също толкова пристрастяващи, колкото и традиционните.

Както електронните, така и обикновените цигари съдържат никотин, който според изследванията може да бъде толкова пристрастяващ, колкото хероина и кокаина. Кое е по-лошо, много потребители на електронни цигари получават дори повече никотин, отколкото биха получили от традиционния тютюнев продукт.

4: Електронните цигари не са най-доброто средство за отказване от тютюнопушенето.

Въпреки че са рекламирани като помощно средство за отказване от тютюнопушенето, електронните цигари не са получили одобрение от

Администрацията по храните и лекарствата като устройства за отказване от тютюнопушенето. Скоростно проучване установи, че повечето хора, които възнамеряват да използват електронни цигари, за да се откажат от никотиновия навик, в крайна сметка продължават да използват и традиционни и електронни цигари.

5: Ново поколение се пристрастява към никотина.

Сред младите хора, електронните цигари, особено тези за еднократна употреба, са по-популярни от всеки традиционен тютюнев продукт. Според Националното проучване на тютюнопушенето на младите хора от 2021 г. повече от 2 милиона ученици от средните и гимназиалните училища в САЩ съобщават, че са използвали електронни цигари през 2021 г., като 8 от 10 от тези младежи използват ароматизирани електронни цигари.

Има поне три причини, поради които електронните цигари могат да бъдат особено привлекателни за младите хора.

- Първо, много тийнейджъри вярват, че вейпинга е по-малко вреден от пушенето.
- Второ, електронните цигари имат по-ниска цена за употреба от традиционните цигари.
- И накрая, младежите и възрастните намират липсата на дим за привлекателна. Без миризма, електронните цигари намаляват част от стигмата на тютюнопушенето.

Текстът е адаптиран от [сайта на Johns Hopkins](#), прегледан от д-р Майкъл Блах, MD, MPH , директор на клиничните изследвания в Johns Hopkins Ciccarone Center за превенция на ССЗ.