Dzień Otwartej Szkoły – 7 listopada 2019r.

**potencjalnE zagrożeNIA związanE  
ze stosowaniem elektronicznych papierosów**

Na przestrzeni ostatnich lat pojawiły się nowe zagrożenia dla zdrowia publicznego, tzw. elektroniczne papierosy (e-papierosy). Są one postrzegane jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się szczególnie atrakcyjne.

E-papierosy oraz tytoń podgrzewany pozwalają ukryć nawyk palenia. Tym samym eliminują istotny czynnik chroniący młodzież przed sięganiem po papierosy, jakim jest strach przed wykryciem nałogu przez rodziców. Dlatego też w łatwy sposób otwierają furtkę do palenia papierosów w przyszłości.

**CO TO SĄ E-PAPIEROSY?**

E-papieros to inaczej elektroniczny system dostarczający nikotynę.

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszankę małych cząstek w powietrzu. Mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość z nich ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. *liquid*. Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku.

Papierosy elektronicznefunkcjonują pod różnymi nazwami:e-papierosy, e-fajki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS).

W skład *e-liquidu* wchodzą: glikol propylenowy i/lub gliceryna, woda lub etanol, nikotyna (od 0 do 20 mg/ml) oraz dodatki smakowo-zapachowe. Obecnie istnieje ponad 8000 różnych rodzajów *e-liquidu*   
o owocowych bądź słodkich smakach (m.in.: czekolada, popcorn, guma balonowa, wanilia), które mają na celu zachęcić młode osoby do sięgnięcia po e-papierosa.

Korzystanie z e-papierosa jest czasem nazywane „wapowaniem” lub „JUULINGIEM”.

**JAK DZIAŁAJĄ E-PAPIEROSY?**

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (*e-liquid*) do temperatury około 200oC, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze.

**Warto zwrócić również uwagę na fakt, że urządzenia do palenia e-papierosów mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.**

**CO ZNAJDUJE SIĘ W AREOZOLU Z E-PAPIEROSA?**

Aerozol z e-papierosów jest szkodliwą „parą wodną”.Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, w tym: acetaldehyd, formaldehyd, akroleinę, propanal, nikotynę, aceton, o-metyl-benzaldehyd, karcinogenne nitrozaminy.

Użycie e-papierosa powoduje emisję pyłu zawieszonego (PM2.5) oraz najdrobniejszych cząstek (UFPs), których stężenie wzrasta w powietrzu otaczającym e-palacza.

**CO TO JEST JUUL?**

JUUL to forma e-papierosa – urządzenie do vapingu o systemie zamkniętym, które nie jest przeznaczone do napełniania. Inteligentny mechanizm podgrzewający w urządzeniach JUUL wytwarza aerozol. Został zaprojektowany tak, aby ograniczać spalanie. Akumulator urządzenia JUUL ładuje się przez stację dokującą USB.Wszystkie e-papierosy JUUL mają wysoką zawartość nikotyny. Według producenta pojedyncza kapsułka JUUL zawiera tyle samo nikotyny, co paczka 20 zwykłych papierosów.Produkt jest dostępny tylko   
w wysokich stężeniach nikotyny, co może powodować u niektórych nastolatków szybki rozwój uzależnienia. JUUL używa płynnych wkładów nikotynowych zwanych „podami”, które są dostępne   
w smakach atrakcyjnych dla młodzieży.

**PROBLEM UŻYWANIA E-PAPIEROSÓW**

W Polsce papierosy istnieją jużod 13 lat, jednakich prawdziwa ekspansja na naszym rynku nastąpiła   
w latach 2008-2009. Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie wgrupie nastolatków i młodych dorosłych. Badania porównawcze przeprowadzone w 2011 roku i w 2014 roku wśród uczniów w wieku 15-19 lat wskazują, że liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa, wzrosła od 2011 roku sześciokrotnie. Nawet 30% uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy, a 60% spróbowałoich co najmniej raz życiu.

Ponad połowa badanych (54,8%) uważała, że e-papierosy są dużo bezpieczniejsze niż zwykłe papierosy! Używanie e-papierosów jest traktowane przez młodzież jako mniej ryzykowne. Ponadto e-papierosy wyglądają atrakcyjnie, co osłabia negatywne przekonania na temat ich wpływu na zdrowie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie jak papierosy tradycyjne.

**JAKIE JEST RYZYKO ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM E-PAPIEROSÓW?**

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy   
w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatruć płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

|  |  |
| --- | --- |
| **UKŁAD NARZĄDÓW** | **SKUTKI ZDROWOTNE  WYNIKAJĄCE Z UŻYCIA E-PAPIEROSA** |
| Układ oddechowy | - podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych,  - zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach, |
| Układ immunologiczny | - indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych,  - zmniejszenie wydajności układu odpornościowego, - zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, |
| Ośrodkowy  układ nerwowy | - zmiany behawioralne, - upośledzenie pamięci, - skurcze mięśni i drżenie mięśni, |
| Pozostałe układy | - podrażnienie oczu, - kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, - nudności i wymioty, - podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej. |

Co więcej, badania naukowe opublikowane w 2019 r. pokazują, że nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia, uszkadzając śródbłonek naczyń krwionośnych.

**CO ZROBIĆ, ABY UCHRONIĆ DZIECI PRZED UŻYWANIEM E-PAPIEROSÓW?**

* **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 dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.**
* **Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych.   
  Wyraź zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne.**
* **Porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły oraz szkolnego programu zapobiegania paleniu tytoniu.**

*Materiały przygotował pedagog szkolny - Marta Więckowska*