

AZ E-CIGARETTA ÉS A SNÜSSZ KÁROS HATÁSAI





A dohányzásról

Nemcsak a cigarettázás értendő ide, hanem a dohánytermékek és más nikotintartalmú termékek, valamint dohányzási célú gyógynövénytermékek élvezeti célú fogyasztását is dohányzásként értjük. Tehát az alternatív termékek, mint az Elf Bar vagy a nikotintasak használatát is.

Az e-cigaretta

Az e-cigaretta (elektromos cigaretta) kifejezés gyűjtőfogalom, amely többféle eszközt és tartozékot foglal magában. Általánosságban minden olyan termék ide tartozik, amely nikotint (vagy nikotinmentes folyadékot) **aeroszol formájában juttat a felhasználó szervezetébe, égés nélkül.**

Többféle ízben készülnek, akkumulátorral működő eszközök.



E-cigaretta készülékek (vape eszközök)

Ezek az elektromos berendezések a folyadékot (e-liquidet) felmelegítik, és gőzt képeznek belőle. Ide tartoznak:

- **Egyszer használatos e-cigaretták** – előre töltött, eldobható eszközök.
- **Utántölthető e-cigaretták** –folyadékkal újratölthetők, és gyakran újrahasznosítható akkumulátorral működnek.
- **Pod rendszerek** (pod vape) – kapszulás rendszerű, gyakran cserélhető folyadékkal működő eszközök.
- **Modok** – nagyobb teljesítményű, testre szabható e-cigaretták.



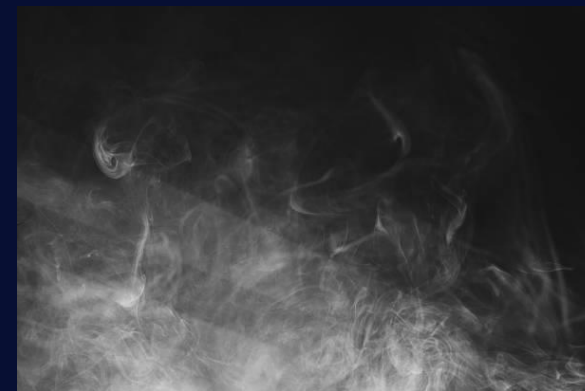
Az e-cigaretta káros hatásai



Tüdőkárosodást okozhat

- ❑ Kutatások kimutatták, hogy az e-cigaretta használata során **apró részecskék jutnak mélyen a tüdőbe**. Ezek az apró részecskék szétterjednek és lerakódnak a légutakban, ahol a vegyi anyagok gyulladást, sejthalált, hegesedést és DNS-károsodást okozhatnak.
- ❑ A szakértők szerint különösen aggályosak az e-cigarettákban használt ízesítő vegyi anyagok, amelyeket összefüggésbe hoztak a „**popcorn-tüdő**” (bronchiolitis obliterans) kialakulásával. Ezek gyulladást, maradandó károsodást és hegesedést okozhatnak a tüdő kis ágain és légutakban.
- ❑ Az e-cigaretták más tüdőkárosító és **mérgező vegyi anyagokat** is tartalmaznak. Például (a fertőtlenítőszerekben is található) klórt és (a gyomirtó szerekben is megtalálható) akroleint.
- ❑ Az e-cigaretta használata **súlyosbítja az asztma vagy a COPD** (krónikus obstruktív tüdőbetegség, az alsó légutak tartós beszűkülésével járó krónikus betegség, amely az egyik fő halálozási tényező világszerte) **tüneteit** is.

Az e-cigaretta káros hatásai



Párája mérgező anyagokat tartalmazhat

Tévhit, hogy az e-cigaretta használata során csak vízgőzt lélegzünk be. Kutatások kimutatták, hogy a gőz több száz mérgező vegyi anyagot tartalmazhat, amelyek között olyan nehézfémek is megtalálhatók, mint például az ólom, a nikkel, a króm és a vas.

Az e-cigaretta használatával a cigarettában is megtalálható rákkeltő anyagoknak egy jelentős része szintén bekerül az ember szervezetébe. Az **e-cigarettákban is megtalálható bizonyítottan rákkeltő vegyi anyagok** például a formaldehid, az arzén, az akrolein, a benzol, a nikkel és a toluol, hogy csak néhányat említsünk.

Néhány, a tudósok által az e-cigarettákban talált mérgező vegyi anyagok közül:

- ☐ Formaldehid – fertőtlenítőszerekben használják, rákkeltő hatása ismert.
- ☐ Klór – fertőtlenítőszerekben található, tüdőkárosító hatása ismert.
- ☐ Benzol – rovarirtó szerekben használják, DNS-károsító hatása ismert.
- ☐ Hígany – elemekben található, termékenységgkárosító hatása ismert.
- ☐ Akrolein – gyomirtó szerekben használják, és szív- és tüdőkárosító hatása ismert.
- ☐ Arzén – mérgekben használják, és a belső szerveket károsítja.

Az e-cigaretta káros hatásai



A benne lévő nikotin függőséget okoz

Kutatások szerint minden egyes e-cigaretta használatakor a nikotin gyorsan felszívódik a szervezetbe, és másodpercek alatt eljut az agyba. Ott túlzott dopamin-kibocsátást vált ki, ami egy olyan vegyi anyag, amely rövid ideig jó közérzetet okoz. Ez a dopamin-túltengés természetellenes, és függőséget okoz. Az e-cigaretta használatát követő néhány órában az emberek elvonási tüneteket tapasztalnak. Ezek közé tartozik az ingerlékenység, a szorongás, a düh, a koncentrációs nehézségek és a türelmetlenség.

Az e-cigaretták akár 12 000 slukkot is tartalmazhatnak. Használatuk során sokan tapasztalhatják meg a **nikotintúladagolás, nikotinmérgezés** tüneteit: köhögés, hányinger, fejfájás, szédülés, hasmenés, fokozott pulzusszám és hányás, ízlelés elvesztése. Súlyos esetekben görcs és ájulás is előfordulhat.

Az e-cigaretta káros hatásai



Az e-cigaretta égési sérülést okozhat

Az e-cigaretta alapvetően egy tartályból és akkumulátorból áll, amely a folyadékot felmelegíti, hogy gőzt képezzen. Több olyan eset történt, amely e-cigaretták felrobbanásáról vagy kigyulladásáról szólt.

Az eszközök súlyos **égési sérüléseket** okozhatnak. Előfordulnak égési sérülések az arcon, a kezeken vagy a mellkason, ha használat közben az emberek kezében vagy szájában robban fel az e-cigaretta. De előfordul az is, hogy valakinek a zsebében gyullad ki az eszköz, sérülést okozva a combokon vagy a nemi szervek környékén. A robbanás következtében az e-cigaretta apró részei a testbe fúródhatnak.

Az e-cigaretták jellemzően az akkumulátorban keletkező rövidzárlat miatt robbannak. Rövidzárlatot okozhat a túlmelegedés, ha nedves lesz az eszköz, ha helytelenül lett feltöltve, vagy ha az akkumulátor megsérül. Külön kockázatot jelentenek a házilag, barkácsmódszerekkel újrahasznosított eldobható elektronikus cigaretták.

Az e-cigaretta káros hatásai

Egyéb káros hatások

- ízérzékelés időszakos elvesztése
- szájszárazság
- fogszuvasodás (a szájba kerülő édes vegyületek miatt)
- ínygyulladás
- különböző fogágy-betegségek
- gombás fertőzések
- hamar függőséget okoz (hatalmas mennyiségű nikotint juttat a szervezetbe, mert a jó íz miatt hosszabb ideig és gyakrabban használják)



Kutatás

15-16 éves korosztály	EURÓPA (37 ország)	MAGYARORSZÁG
Kipróbálta a cigarettát	32 %	50,5 %
Kipróbálta a cigarettát és az e- cigarettát	47 %	61,3 %
Használ cigarettát és e-cigarettát	28 %	42,9%
Naponta használ cigarettát és e- cigarettát	14 %	25,2 %

Forrás: ESPAND 2024. évi kutatás

Tévhitek az e-cigarettáról...

„Egészségesebb e-cigit használni, mint cigarettázni.”

Külön kockázat, hogy a tiltott ízesített elektronikus cigaretták nem ellenőrzöttek, így nem ismertek az összetevők, és a nikotin mennyisége. Pszichoaktív szereket is tartalmazhatnak.

„Az e-cigarettával kevésbé vagyok stresszes, lenyugtat.”

Az e-cigaretta használata valójában ront a stresszhelyzeteken. A nikotinelvonás tünetei miatt még nagyobb a stresszforrás, ezért újra és újra szükségesség válik a használata.

„A nikotinmentes e-cigaretták nem károsak.”

Elsősorban az e-cigaretta folyadékában található vegyi anyagok jelentenek egészségügyi kockázatot. A párába kerülő vegyi anyagok jelentős része a folyadékban használt aromákból származik, független a nikotintartalomtól.

„Az e-cigarettától jobban tudok koncentrálni.”

A nikotin hatása olyan változásokat okozhat az agyban, amelyek nagyobb eséllyel vezetnek különböző függőségek kialakulásához. Az e-cigaretta rövid- és hosszú távú használata is rossz hatással lehet a mentális egészségre: növelheti a depresszió, a szorongás és a szerhasználati zavarok kialakulásának valószínűségét.

„Az e-cigaretta párája nem káros, hiszen tulajdonképpen olyan, mintha csak vízgőzt szívnék be.”

Az e-cigaretta párája számtalan apró részecskét tartalmaz, több mint 200 vegyi anyag megtalálható benne, amelyek közül néhány rákkeltő hatású.

Snüssz (nikotinpárna)

- Két típusa van: **dohányt tartalmazó** (értékesítése nem engedélyezett az Európai Unión belül, Svédország kivételével) és **dohánymentes változata is van** (ez engedélyezett Magyarországon, és a 18-25 éves korosztály körében a legelterjedtebb).
- A számos ízben kapható, kisméretű tasakok az ajak és az íny közé helyezve, a száj nyálkahártyáján keresztül juttatják a nikotint a szervezetbe. Az ízesítés, a magas nikotintartalom *(1 szál cigaretta 1 mg nikotint tartalmaz, a snüssz 4-20 mg /tasak kiszerezésben kapható)* és a diszkrét használat miatt rendszeresen alkalmazzák, amely **erős függőséget eredményez**. Ezenkívül **emeli a gége-, a szájüreg-, valamint az emésztőrendszer (rákos) betegségeinek kockázatát**.
- A snüssz túlzott használata nikotinmérgezést okozhat, amely hányingert, szédülést és rosszullétet eredményez.
- Egyéb egészségügyi kockázatok: fogínyorvadás, fogvesztés, snüssz használati helyén tumoros elváltozás.



Jogsabályi háttér, jogi következmények (snüssz, e-cigaretta)



- Magyarországon a dohánytermékek **csak Nemzeti Dohányboltban árusíthatók.**
(2012. évi CXXXIV. törvény 1. §-ának (1) bekezdésében meghatározott termékek kiskereskedelmének kizárólagos helyszínei a Nemzeti Dohányboltok). 2022 szigorúbb törvényi rendelkezés lépett életbe.
- 18 év alatti személyek részére dohányterméket eladni **tilos**, még a Nemzeti Dohányboltba sem léphetnek be.
- **Dohánytermékek online értékesítése, Elf Bar külföldről történő rendelése tilos.**
- Az Elf Bar és hasonló ízesített elektromos cigaretták forgalmazása, birtoklása is jogsértő Magyarországon.
- Európai Unióban a snüssz értékesítése tilos, Svédország kivételével.
- A Nemzeti Adó- és Vámhivatal, valamint a Szabályozott Tevékenységek Felügyeleti Hatósága ellenőrzi a termékek illegális kereskedelmét.