Wapowanie i astma

Czym są waporyzatory?

Vape (znane również jako e-papierosy) to urządzenia podgrzewające płyn, który następnie można wdychać w postaci pary.
Płyn zwykle składa się z nikotyny, środka aromatyzującego i innych substancji chemicznych.
Niektóre waporyzatory nie zawierają nikotyny.
Waporyzatory mogą być wielokrotnego użytku lub jednorazowego użytku i dostępne w wielu różnych smakach.

Czy waporyzatory są bezpieczne?

Naukowcy od wielu lat badają, jak palenie papierosów wpływa na nasze zdrowie.
Wiemy, że długoterminowe skutki palenia papierosów są szkodliwe dla naszego zdrowia, zwłaszcza płuc, ponieważ badano to przez długi czas.

Jednak waporyzatory nie istnieją wystarczająco długo, aby naukowcy mogli badać długoterminowe skutki wapowania. Chociaż teraz zaczynają wiedzieć trochę więcej.

Co więc wiemy?

W przeszłości sugerowano, że wapowanie jest mniej szkodliwe dla zdrowia niż palenie.
Uważano również, że przejście z palenia na wapowanie może oznaczać większe prawdopodobieństwo rzucenia palenia, dlatego lekarze zachęcają osoby uzależnione od palenia, aby zamiast tego zaczęły wapować.

Oznacza to jednak, że wiele osób wierzy, że wapowanie jest bezpieczne, a teraz wiemy, że to nieprawda.

Wiele osób uważa, że wapowanie jest bezpieczne, ale teraz wiemy, że to nieprawda.

Rosną obawy, że wapowanie może być równie niebezpieczne jak palenie, zarówno w perspektywie krótkoterminowej (wkrótce po rozpoczęciu wapowania), jak i długoterminowej (wiele lat po rozpoczęciu wapowania).

Dowody zaczynają również sugerować, że osoby, które wapują, częściej rozpoczynają palenie niż osoby, które nie wapują.

Najlepiej w ogóle nie wapować ani nie palić.

Jakie są zagrożenia dla zdrowia wynikające z wapowania?

Każde wapowanie może być dla ciebie złe. Nawet waporyzatory niezawierające nikotyny mogą być szkodliwe dla zdrowia ze względu na inne zawarte w nich substancje chemiczne.

Teraz wiemy, że młodzi ludzie, którzy wapują, są o 30% bardziej narażeni na długotrwałe problemy zdrowotne niż ci, którzy tego nie robią, na przykład:

- masz długotrwały kaszel
- masz suchość w gardle
- rozwinie się infekcja płuc (zapalenie płuc)

Częściej chorują młodzi ludzie cierpiący na astmę i waporyzujący

- masz gorsze objawy astmy
- opuszczają szkołę ze względu na objawy astmy
- masz atak astmy

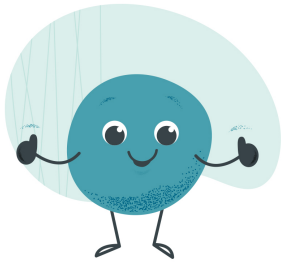
Nawet po krótkotrwałym wapowaniu możesz poważnie zachorować. Niektórzy ludzie musieli podłączyć się do aparatu oddechowego, trwale uszkodzili płuca, a nawet zmarli.

A co z waporyzacją z drugiej ręki

Nawet jeśli nie wapujesz, ale wdychasz opary innych osób, nadal możesz być na nią narażony – wiemy, że młode osoby chore na astmę, które są narażone na wapowanie innych osób, są znacznie bardziej narażone na atak astmy.

A co ze środowiskiem?

Wapowanie jest również szkodliwe dla środowiska; Waporyzatory jednorazowe są wykonane z jednorazowego plastiku, co powoduje ogromny problem odpadów.
Vape zawierają również lit, co oznacza, że nie można go używać do wytwarzania innych rzeczy, takich jak samochody elektryczne, które są lepsze dla środowiska.

Co mogę zrobić?

- ✓ Najlepiej jest nigdy nie zaczynać wapowania. Nawet krótkotrwałe wapowanie może być niebezpieczne. Kiedy już zaczniesz, możesz uzależnić się od nikotyny, co może utrudnić zaprzestanie. Wiemy również, że jeśli zaczniesz wapować, istnieje większe prawdopodobieństwo, że w końcu zaczniesz palić, co jest dla ciebie jeszcze gorsze.
- ✓ ⎫ Jeśli Twoi znajomi wapują, poproś, aby nie wapowali w Twojej obecności lub odsuń się od nich, gdy są
- ✓ ⎫ Jeśli już wapujesz:
  - ➢ ¬ porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby pomógł Ci rzucić palenie
  - ➢ ¬ wypróbuj zamienniki nikotyny, takie jak plastry, gumy do żucia lub słodycze
  - ➢ ¬ korzystaj z aplikacji, które pomogą Ci utrzymać motywację
  - ➢ ¬ jeśli masz porę dnia, kiedy regularnie wapujesz, na przykład po jedzeniu, spróbuj zmienić swoją rutynę, aby zamiast tego zająć się czymś innym