

Vapování je nebezpečná závislost, varuje odbornice pro odvykání

20.12.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Vdechování elektronických cigaret, které nefungují na principu spalování tabáku, může být méně škodlivou, ale nikoliv zdravější, variantou kouření. Během jejich vdechování se totiž výrazně snižuje množství škodlivých látek vdechovaných do plic. Existují dva hlavní typy elektronických cigaret. První z nich obsahují e-liquid - tekutinu, která se zahřívá a odpařuje. Uživatel vdechuje páru obohacenou o různé látky. Přitom obsah těchto chemických látek je méně škodlivý než ten, který vzniká hořením v klasických spalovaných cigaretách. Tekutá náplň zároveň nikotin může a nemusí obsahovat. Druhý typ elektronických cigaret využívá zahřívání tabáku, resp. směs tabáku obohacenou aromaty, vždy s obsahem nikotinu. „Obojí je elektronická cigareta, ale liší se množstvím a složením inhalovaných látek. Jedna funguje na základě vdechování aerosolu, který se odpařuje z tekutiny, a ta druhá je o vdechování aerosolu ze zahřívání a průmyslově zvlhčeného tabáku, který ale nehoří. Je to vlastně něco jako tlející tabák,“ popisuje Jana Nedbalová, odbornice Poradny pro odvykání kouření, která sídlí na plicním oddělení Pardubické nemocnice.

I přestože e-cigarety obsahují podstatně méně škodlivých látek než klasické cigarety, úplně bez rizika nejsou. „Některé složky mohou být karcinogenní, zejména při dlouhodobém používání, a mohou zhoršovat zdravotní stavy jako chronická bronchitida, CHOPN, alergie atd.,“ varuje **Jana Nedbalová**. Největším problémem e-cigaret je vysoký obsah nikotinu. Náplně jsou často upravené tak, aby se zlepšila a zrychlila vstřebatelnost nikotinu v dýchacích cestách. Navíc směsi obsahují aroma, která nejsou určena k inhalaci, ale pro použití v potravinářském průmyslu. „Jsou bezpečná pro užívání v potravinách, když procházejí zažívacím traktem, ale vůbec se neví, co udělají v dýchacích cestách,“ pokračuje odbornice na odvykání kouření. E-cigarety se dají zakoupit i bez nikotinu. „Jsou výhodnější pro jejího uživatele, protože se nemusí obávat rozvoje fyzické závislosti, ale je třeba zvážit, proč vlastně vdechovat do plic cokoliv jiného než vzduch. I plicní lékaři, rozhodnou-li se pro inhalační léčbu, musí k ní mít velké důvody, protože ani ta není úplně bez rizika,“ doplňuje **Nedbalová**.

Nebezpečná závislost

Nikotin, který obsahují klasické i elektronické cigarety, je sám o sobě jedovatá látka. Ovlivňuje centrální nervový systém, ve vysokých dávkách způsobuje útlum dechového centra. Kromě toho má vliv na průsvit cév a hospodaření s cukrem a energetický metabolismus. „U mladých lidí je riziko závislosti na nikotinu obzvláště vysoké, protože směsi v e-cigaretách jsou chemicky upravované a mozek mladých lidí je vnímavější pro rozvoj závislosti“ vysvětluje **Jana Nedbalová**. Tyto směsi jsou vytvořeny tak, aby nedráždily hrdlo, což výrazně usnadňuje mladým lidem začít s vapováním, podobně jako mentolové cigarety pomáhaly novým kuřákům zvyknout si na kouření. Rychlé vstřebání nikotinu do těla prostřednictvím e-cigaret vede k rychlejšímu rozvoji závislosti. Další neméně důležitou roli v oblíbenosti e-cigaret hraje jejich atraktivita. Mají krásné balení, spoustu příchutí a druhů - na výběr jsou například liquidy s příchutí sušenek, pudinku, jablečného koláče apod. „Začínající kuřák, experimentátor, nevnímá nebezpečí a lákají ho příchutě, které má rád. Nepřemýšlí nad riziky. Myslí si, že když se rozhodne s tím skončit, tak jednoduše přestane. A ejhle, ono to najednou úplně nejde. Možná, že to zjistí až za pět nebo deset let. Ovoce je spojováno s něčím, co je plné vitaminů, je zdravé, proto ovocné příchutě v e-cigaretách lákají hlavně mladé lidi. I taková analogie je záměrná, aby si výrobci e-cigaret zajistili ve společnosti své spotřebitele, dost možná, na

celý život," popisuje **Jana Nedbalová**.

Pomocť s odvykáním může i odborník

*„Dochází k nám převážně pacienti, kteří používají spalované cigarety. Nejčastěji se setkáváme s klienty mezi 40 až 50 lety, s ženami a muži tak na půl. Přibývá pacientů, kteří přicházejí na doporučení lékařů. V případě, že se kuřák rozhoduje přestat kouřit pod nátlakem, třeba partnera, pak odvykání nebývá až tak úspěšné,“ shrnuje Jana Nedbalová. Na úspěch či neúspěch v odvykání má vliv mnoho faktorů, nelze určit jediný rozhodující aspekt. Často je potřeba změnit své životní návyky a naplnit denní program tak, aby mysl od závislosti odváděl. „Spousta kuřáků popisuje i pozitivní pocity z kouření. Cítí se, že jsou více bdělí. Řada z nich vzpomíná na své začátky s kouřením na vysoké škole, když se učili na zkoušky, pomáhalo jim to překonat ospalost.“ Nikotinu se nedají upřít i některé kladné vlastnosti. Na druhou stranu je potřeba si položit otázku, jestli kladné vlastnosti nikotinu dovedou vyvážit ty negativní. „Někteří uživatelé jsou i podvyživení. Potlačují hlad cigaretou. Jejich skladba jídelníčku nemá dostatečnou nutriční hodnotu, dostatek vitaminů. Je potřeba mladým lidem vysvětlovat škodlivost e-cigaret, klasických cigaret a dalších nikotinových preparátů. Je to totiž vstupní brána k nemocem a dalším závislostem,“ uzavírá **Jana Nedbalová**.*

<https://www.nempk.cz/novinky/vapovani-je-nebezpecna-zavislost-varuje-odbornice-pro-odvykani>