

ŠTETNOST ELEKTRONSKIH CIGARETA

1. Šta su elektronske cigarete?

Elektronske cigarete (ili vape uređaji) su uređaji koji zagrevaju tečnost (tzv. e-tečnost ili e-liquid), pretvarajući je u paru koju korisnik udiše. Tečnosti sadrže:

- ❖ **Nikotin** (osim u nekim beznikotinskim varijantama)
- ❖ **Propilen glikol i biljni glicerol** (rastvarači)
- ❖ **Arome** (voćne, mentol, desertne itd.)
- ❖ **Ostale hemikalije** – često nepoznate i neregulirane



2. Koliko su štetne u poređenju sa običnim cigaretama?

- ❖ Manje štetne nego klasične cigarete – jer ne sagorevaju duvan i ne stvaraju katran i ugljen-monoksid, koji su najopasniji sastojci u običnim cigaretama.
- ❖ Ali nisu bezopasne! Vape i dalje sadrži nikotin i razne štetne hemikalije koje mogu oštetiti zdravlje.



3. Uticaj na pluća

- ❖ Iritacija disajnih puteva – korisnici često imaju kašalj, suv osećaj u grlu, kratkoću daha.
- ❖ VAPI (EVALI) – ozbiljno oštećenje pluća povezano s vapingom, najčešće zbog nelegalnih ili THC ulja sa vitaminom E acetatom.
- ❖ Mikroskopska oštećenja plućnog tkiva – primećena u nekim istraživanjima, iako dugoročni efekti još nisu potpuno poznati.



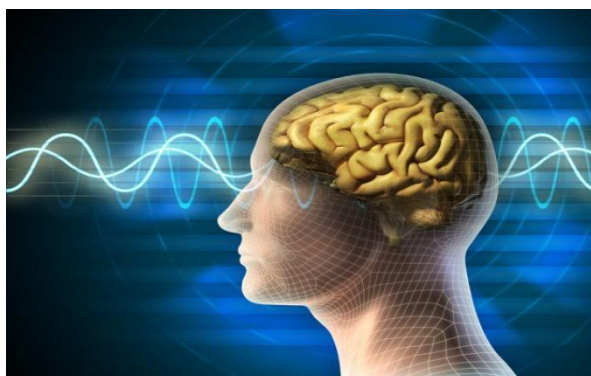
4. Uticaj na srce i krvne sudove

- ❖ Nikotin povećava krvni pritisak i broj otkucaja srca.
- ❖ Vaping može izazvati suženje krvnih sudova, povećavajući rizik od infarkta i moždanog udara.
- ❖ Dugoročne posledice još nisu u potpunosti poznate, ali postoje upozoravajući znaci slični pušenju.



5. Uticaj na mozak i zavisnost

- ❖ Nikotin izaziva jaku zavisnost, posebno kod tinejdžera – mozak im se još razvija.
- ❖ Može negativno uticati na pamćenje, pažnju, kontrolu impulsa.
- ❖ Veza između vapinga i prelaska na klasične cigarete je dobro dokumentovana – tzv. gateway efekat.



6. Uticaj na mlade

- ❖ Masovno korišćenje među tinejdžerima – zbog ukusa, marketinga, dizajna uređaja.
- ❖ Mladi često ne znaju da vape sadrži nikotin.
- ❖ Postoje zabrinutosti da će nova generacija postati zavisna i preći na druge oblike pušenja.



7. Hemikalije i toksini

U pari su pronađene:

- ❖ Formaldehid i acrolein – potencijalno kancerogene supstance



- ❖ Teški metali – npr. olovo, nikl, hrom (mogu doći iz grejača)
 - ❖ Nestandardizovane arome – mogu biti bezbedne za jelo, ali ne i za udisanje
-

8. Dugoročne posledice?

- ❖ Još uvek se ne zna tačno koliko su e-cigarete štetne na duge staze – one su relativno nove (od 2007+).
 - ❖ Istraživanja su u toku, ali sve više dokaza upućuje da nisu bezopasne.
-

9. Mogu li pomoći da se ostavi pušenje?

- ❖ Mogu, ali nisu preporučene kao prvi izbor.
- ❖ Neki pušači uspevaju da pređu na vape pa kasnije i ostave nikotin.
- ❖ Ali mnogi ostanu dugo na vapingu ili čak kombinuju oba proizvoda (dual use).

Zaključak

- ❖ Elektronske cigarete su manje štetne od klasičnih, ali nisu bezopasne.
- ❖ Najbolje je potpuno izbegavati i cigarete i vape.



Luka Bogdanovic
S13 odeljenje
Tehnička škola GSP