

25 fakta om e-cigarett

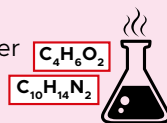
- ▶ Batteridrivna apparater som används för att värma vätska som finns i apparatens behållare.
- ▶ Den uppvärmda vätskan förvandlas till en aerosol som kommer in i lungorna vid inandning.
- ▶ Det finns modeller med uppladdningsbart batteri och påfyllningsbar vätskebehållare, samt engångsmodeller.
- ▶ Rekommenderas inte för avvänjning från tobak. Användningen upprätthåller nikotinberoendet.
- ▶ Det finns ännu inte tillräckliga forskningsresultat om hälsoeffekterna av långvarig användning av e-cigarett.



- ▶ E-cigarettvätskor kan innehålla nikotin eller vara nikotinfria. Största delen av de vuxna användarna använder nikotinhaltiga vätskor.
- ▶ Nikotinhalterna varierar även i produkterna från samma tillverkare.
- ▶ E-cigarettvätskor får innehålla högst 20 mg/ml nikotin.
- ▶ I Finland är det endast tillåtet att sälja nikotinvätskor som inte är smaksatta eller nikotinvätskor med tobakssmak till e-cigarett.
- ▶ Söta smakämnen verkar orsaka mer skada i lungorna än vätskor som innehåller endast nikotin.
- ▶ Om din hälsa blir sämre efter att du använt en e-cigarett ska du söka läkarvård. Ta med dig produkten som du använde så att det är möjligt att ta reda på vilka ämnen vätskan innehåller.

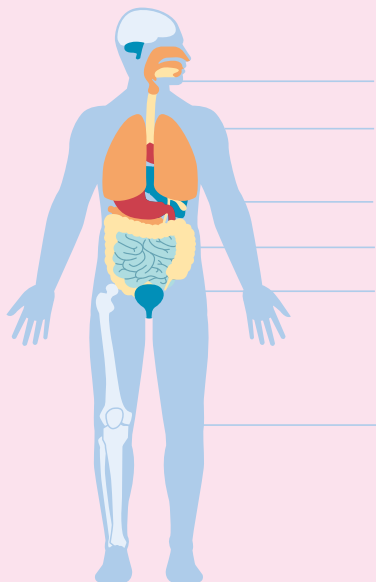


- ▶ Ångan från e-cigarett innehåller skadliga ämnen av olika slag.
- ▶ De vanligaste symtomen som rapporterats till följd av användningen av e-cigarett har varit irritation i hals och mun, huvudvärk, hosta, slembildning, nedsatt tolerans mot ansträngning och illamående.
- ▶ E-cigarett kan orsaka förändringar i lungornas funktion även vid kortvarig användning. De ökar också risken för munsjukdomar.
- ▶ EVALI är ett tillstånd där användning av e-cigarett har lett till allvarligare skador på lungorna.



- ▶ Det är förbjudet att använda elektroniska cigaretter i lokaler där rökning är förbjuden.
- ▶ E-cigarett får inte säljas eller överlåtas till personer under 18 år.
- ▶ Minderåriga får inte inneha tobaksprodukter eller nikotinvätskor.
- ▶ Det är förbjudet att marknadsföra och hålla framme e-cigarett i detaljhandeln.

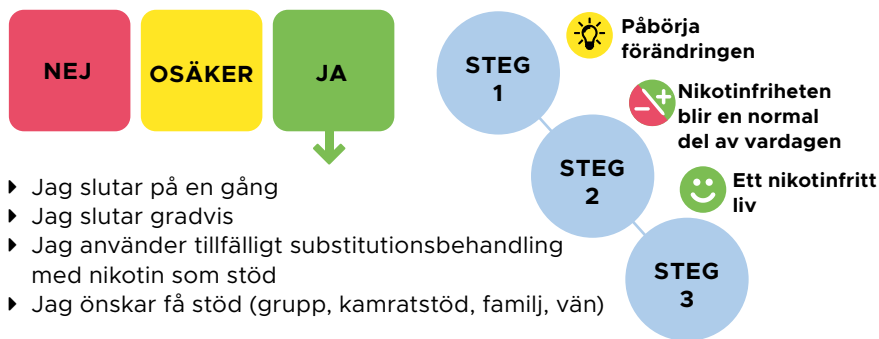




Nackdelar med nikotinet:

- försämrar motståndskraften
- höjer pulsen och drar ihop blodkärlen » ökar belastningen på cirkulationssystemet
- ökar risken för rytmstörningar
- kan också orsaka erektionsstörning
- ökar skadorna på blodkärlens väggar, förändrar blodets fettsammansättning i en skadlig riktning och ökar blodplättarnas benägenhet att koagulera
- ökar den oxidativa stressen, det vill säga cellskador som orsakas av fria radikaler, vilket kan leda till många sjukdomar och göra att kroppen åldras snabbare.

Har du bestämt dig för att sluta använda nikotinprodukter?



Du kan bli av med ditt nikotinberoende!

Vill du sluta använda nikotinprodukter? Ta kontakt: stumppi.tyoryhma@hengityslitto.fi.

Du kan delta i diskussioner om att sluta använda nikotinprodukter med andra som är i samma situation som du på Andningsförbundets kamratkvällar på webben och i Stumppis Facebookgrupp. Mer information: www.hengityslitto.fi/stumppi