

# Tényszerűen az e-cigarettákról

Tájékoztató pedagógusoknak,  
szülőknek, védőnőknek.

## Mik ezek a termékek?

- Az elektronikus cigaretta vagy e-cigaretta akkumulátorral működő eszköz, amely fűtőelemet használ a patronban lévő e-folyadék melegítéséhez. A folyadék felmelegítése hatására lég-nemű, szilárd és folyékony halmazállapotú részecskék keveréke, vagyis aeroszol jön létre. Ezt az aeroszolt szívja be szopókán keresztül az e-cigaretta használó.
- Az e-cigaretában használt folyadék lehet nikotintartalmú vagy nikotinmentes, illetve ízesített vagy ízesítés nélküli egyaránt. Számos e-folyadék vagy „e-liquid” gyümölcs ízesítésű, így gyermekek, fiatalok számára vonzó vagy vonzóbb, mint a hagyományos dohánytermékek. A legtöbb e-folyadék tartalmaz nikotint, még akkor is, ha az nincs feltüntetve a csomagoláson.
- Az elektronikus cigaretták típus szerint lehetnek:
  - egyszer használatosak (eldobható)
  - utántölthetők (tartálya van)
  - egyszer használatos patronokkal újratölthetők
- Az e-cigaretta számos formát ölthet<sup>1</sup>, hasonlíthat például tollra, pendrive-ra, hibajavítóra, telefonra vagy rúzsra.
- Jelenleg az amerikai tizenévesek körében a legnépszerűbb e-cigaretta a JUUL, amely úgy néz ki, mint egy pendrive, és használat közben kevés látható aeroszolt eredményez. A JUUL cserélhető patronja körülbelül ugyanannyi nikotint tartalmaz oldott formában, mint egy csomag cigaretta.
- **A jogszabályok szerint Magyarországon az e-cigarettára ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a hagyományos dohánytermékekre, azaz ahol dohányozni tilos, ott tilos az e-cigarettát is használni, illetve csak dohányboltokban és 18 éves életkor felett lehet e-cigarettát és utántöltő folyadékot vásárolni.**



1 Forrás: U.S. Department of Health and Human Services: E-Cigarette Use Among Youth and Young Adults. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2016.

## Kevésbé ártalmas az e-cigaretta, mint a hagyományos cigaretta?

- A kutatók egyetértenek abban, hogy az e-cigaretta aeroszolja egészségre káros vegyületeket juttat a szervezetbe.<sup>2</sup>
- Az e-cigaretta folyadék a legtöbb esetben nikotint tartalmaz. A nikotin aktív szerepet játszik az érelmeszesedés, a szívinfarktus és a daganatok kialakulásában is. A magzatként vagy gyermekkorban elszenvedett nikotinexpozíció hozzájárulhat a fiatalkori viselkedészavarok és tanulási nehézségek kialakulásához.
- Az e-cigaretta utántöltő folyadékból, illetve a képződött aeroszorból kimutatott további vegyületek a dohányspecifikus nitrózaminok (TSNA), aldehidek, fémek, illékony szerves vegyületek (VOC), fenolok, policiklusos aromás szénhidrogének (PAH), dohány alkaloidok, furánok, terpének, ftalátok és egyéb vegyületek (pl. amino-tadalafil és rimonabant)) közül némelyik rákkeltő, mások sejt-, nyálkahártya- és tüdőkárosító, vagy az érelmeszesedést elősegítő hatásúak. Számos összetevő változatlanul kerül a párába, míg mások a magas hőmérséklet hatására lebomlanak, átalakulnak, és mérgező vegyületek jönnek létre.
- Az e-cigaretta felhasználható marihuána és más tiltott drogok fogyasztására. A világhálón szabadon hozzáférhető a heroin, a kokain és a hasis utántöltő folyadékba keveréséhez ajánlott receptek.
- A lakosság megtévesztésére alkalmas az e-cigarettákra alkalmazott ártalomcsökkentő elnevezés, egyelőre ugyanis nincs bizonyíték arra, hogy a káros vegyületekkel szembeni csökkent expozíció a hosszú távú egészségkárosodás kockázatának csökkenésével járna.
- Komoly gondot jelent, hogy az elektronikus cigaretta terjesztésében érdekelt dohányipar megtéveszti a leszokásra motivált dohányzókat azt állítva, hogy a készülék segíti a leszokást, erre vonatkozóan azonban bizonyíték nem áll rendelkezésre.<sup>2</sup> A felnőtt e-cigaretta használók több mint fele párhuzamosan használja az elektronikus és a hagyományos cigarettát.

2 WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326043/9789241516204-eng.pdf?ua=1>

## A fiatalok e-cigaretta használata olyan, mint egy járvány?

- Az amerikai Élelmiszer- és Gyógyszerfelügyeleti Hatóság (FDA)<sup>3</sup> az e-cigaretta használatát a tizenévesek körében járványnak nevezte. Az amerikai középiskolások 17%-a hisz abban, hogy ezek a termékek „kevésbé ártalmasak, mint a dohányzás egyéb formái, például a cigaretta”<sup>4</sup>
- Magyarországon a 13–15 éves korosztályba tartozó, még soha nem dohányzó fiatalok 2,9% használt e-cigaretta 2012-ben, míg 2013-ra ez az arány 4%-ra, 2016-ban 11%-ra emelkedett.<sup>5</sup>
- Az e-cigarettaikat úgy tervezték, hogy vonzóak legyenek a tizenévesek számára, és egyes típusait akár észrevétlenül is használhassák felnőttek jelenlétében. Nikotintartalmú folyadék esetén, már rövid távú használat után jelentkezhetnek a nikotinfüggőség tünetei, rendszeres használata pedig bizonyítottan növeli a hagyományos cigarettára való rászakás valószínűségét.

## Mit kell tenniük az iskoláknak, hogy megvédjék a tanulókat az elektronikus dohánytermékektől?

- Az iskola tájékoztassa a tanulókat és a szülőket az elektronikus dohánytermékek okozta veszélyekről.
- Az iskola gondoskodjon arról, hogy minden ott dolgozó ismerje a piacon megjelenő különféle e-cigarettaikat és azok veszélyeit.
- Az iskolaorvos, a védőnő vagy a háziorvos tud információt adni olyan lehetőségekről, ahol dohányzó fiatalok szakemberi segítséget kaphatnak a leszokáshoz. Lehetőség szerint, az iskolaorvos, a védőnő és a pedagógusok bevonásával az iskola is dolgozzon ki helyi programokat, amelyek segíthetik a diákokat abban, hogy megszabaduljanak a függőségüktől.

3 <https://www.fda.gov/>

4 Wang TW, Gentzke A, Sharapova S, Cullen KA, Ambrose BK, Jamal A. Tobacco Product Use Among Middle and High School Students — United States, 2011–2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2018;67:629–633. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6722a3>

5 Nemzetközi Ifjúsági Dohányzás Felmérés 2016 összefoglaló tanulmány. [http://www.fokuszpont.dohanyzasvisz-szaszoritasa.hu/sites/default/files/01\\_GYTS\\_2016\\_osszefoglalo\\_tanulmany.pdf](http://www.fokuszpont.dohanyzasvisz-szaszoritasa.hu/sites/default/files/01_GYTS_2016_osszefoglalo_tanulmany.pdf)