

# E-cigarett

## Vad är det?

E-cigarett eller elektronisk cigarett är en batteridrivnen apparat som används för att andas in förångad vätska. Till denna del imiterar e-cigaretten tobaksrökning. I e-cigaretter kan både nikotinhaltig och nikotinfri vätska användas. Vätskorna och den ånga de bildar innehåller också andra substanser av vilka en del är de samma som i de cigaretter tobaksindustrin tillverkar.

På marknaden finns oräkneliga olika e-cigarettapparater och vätskor som ska användas i dem. E-cigaretter kan därför ses som en del av produktfamiljen snarare än som en produkt. Tidigare efterliknade e-cigaretterna till formen vanliga cigaretter, men största delen av de e-cigaretter som nu finns på marknaden liknar inte cigaretter.

I och med den nya tobakslagen (i kraft 15.8.2016) får e-cigaretter säljas i detaljhandeln, alltså i butiker och kiosker. Användning och tillgänglighet har i alla fall begränsats.

För inköp av e-cigaretter gäller samma åldersgräns som för tobaksprodukter, oberoende av om de används med eller utan nikotin. Det är förbjudet att hålla e-cigaretter till påseende i detaljhandeln och det är förbjudet att använda dem i rökfria lokaler. E-cigaretter får inte ha smak av till exempel godis eller frukt.

Användning av e-cigaretter är vanligast bland unga män under 35. Vanligast är användningen bland rökare men av dem som använder e-cigaretter röker var femte inte för tillfället. Bland vuxna som inte alls röker förekommer det ytterst sällan att e-cigaretter skulle användas.

## Hur verkar det?

Den fysiologiska effekten av e-cigaretter är i praktiken den samma som vid tobaksrökning. Man andas in ånga varvid partiklarna som ångan innehåller absorberas från lungor till blodomlopp. Nikotinets verkningar kan vara likadana vid användning av e-cigarett som vid tobaksrökning, beroende på användningssätt och märke.

Vissa e-cigarettapparater doserar nikotin lika effektivt som en cigarett. Uppkomst av starkt beroende främjas av att nikotineffekten ger sig till känna mycket snabbt.

## Huvudsakliga risker

E-cigaretter innehåller visserligen inte tobak men ofta innehåller de samma hälsovådliga substanser som tobaksindustrins cigaretter. Den observerade mängden hälsovådliga substanser har i huvudsak varit mindre än i tobaksindustrins cigaretter.

E-cigaretters verkningar på hälsan är föremål för kontinuerlig forskning. Eftersom e-cigaretterna kom ut på marknaden först efter mitten av 2000-talet finns det mycket lite data, jämfört med till exempel vad vi vet om tobakens hälsovådlighet. Undersökningen av produkternas hälsoverknningar försvåras också av den brokiga produktfloran och av att produkterna används parallellt med tobakscigaretter.

I ljuset av vad man i dag vet ser det ut som om e-cigaretterns ånga är mindre skadlig än tobaksrök, men oskadlig är den inte. Användning av e-cigaretter kan ha negativa verkningar på människans andningssystem. Skadeverkningar som rapporterats av e-cigaretthanvändare har varit bland annat bröstsmärta, för snabbad puls, huvudvärk och ont i halsen samt att svalget och hela munregionen är irriterad eller torr. Det finns också undersökningar där de undersökta har rapporterat förbättrad hälsa efter att ha övergått från tobaksrökning till användning av e-cigaretter.

I e-cigaretter används ofta nikotinhaltiga vätskor. Nikotin är en beroendeframkallande substans som också inverkar skadligt på kroppen.

Nikotin stimulerar hjärtfrekvens och hjärtmuskeln sammandragning. Nikotin påverkar hjärnans utveckling både i fosterstadiet och efter födseln. Ett foster som utsatts för nikotin löper bland annat risk för syrebrist under förlösningen eller prematur födsel. En väntande mamma bör på alla sätt undvika att utsätta sig för nikotin.

I samband med missbruk av nikotinhaltiga e-cigarettvätskor har förgiftningsfall och misstänkt förgiftning rapporterats om barn och unga vuxna. Vid misstanke om förgiftning är det viktigt att snabbt kontakta Giftinformationscentralen eller söka sig till akutvård.

Det är svårt att bedöma hälsoverkningarna av e-cigarett eftersom det på marknaden finns många olika apparater och vätskor. Själva produkten, vätskans sammansättning och mängden smakämnen samt sättet på vilket produkten används – allt kan inverka på hur mycket skadliga substanser som uppstår. Tillförlitlig kunskap om vilka sjukdomar och skador som eventuellt orsakas av långvarig användning av e-cigarett får vi först om flera år.

## **Hur kan riskerna minimeras?**

Riskerna i samband med användningen av e-cigarett kan bäst undvikas genom att inte börja använda e-cigarett. Om e-cigarett används med nikotinvätska kan användningen upprätthålla nikotinberoendet eller till och med förstärka detta.

E-cigarett kan inte rekommenderas som hjälpmedel för tobaksavvänjning eftersom någon effekt vid tobaksavvänjning inte har påvisats.

link

### **Källor ►**

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/e-cigarett>