

Fakta om elektroniska cigaretter



Elektroniska cigaretter brukar kallas för e-cigaretter eller vapes.

Vapes (vejps) efter det engelska ordet för ånga – vapour. Bland vuxna i Sverige är det endast 1-2% som uppger att de använder e-cigaretter. Bland tonåringar och unga vuxna är siffran mycket högre.

Enligt Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning var det år 2022 ungefär 20% av dem i årskurs nio och 24% av dem i årskurs 2 på gymnasiet som använt e-cigarett senaste månaden. E-cigaretter marknadsförs som en produkt som rökare kan byta till för att minska risken att drabbas av de sjukdomar som är associerade med att röka tobakscigaretter. Det saknas fortfarande tillförlitlig forskning som visar om e-cigaretter verkligen hjälper rökare att bli rökfria eller hur produkten påverkar användarens hälsa på lång sikt. Klart är att e-cigaretter på kort sikt skadar lungor, blodkärl och hjärta och innehåller flera cancerframkallande ämnen. Detta kan på lång sikt leda till en ökad risk för stora folksjukdomar såsom hjärtinfarkt, stroke, KOL och cancer. E-cigaretter som innehåller nikotin är beroendeframkallande. Dessutom tycks e-cigaretter fungera som en inkörsport till att börja röka tobakscigaretter för ungdomar.

Hur fungerar e-cigaretter?

E-cigaretter består av ett munstycke, batteri, förångare och en behållare för vätska som brukar kallas e-vätska eller e-juice. Vätskan innehåller vanligen nikotin. När användaren suger på munstycket hettas vätskan upp, förångas och kan inhaleras. Beteendet liknar vanlig rökning eftersom man "puffar" på e-cigaretten och andas sen ut ett moln av ångan som bildats. En e-cigarett kan se ut på olika sätt, det finns en stor produktvariation. När de var nya kunde de se ut som en vanlig cigarett, sen kom varianter som var större och som hade påfyllnadsbehållare för e-vätska och idag

är det vanligt med så kallade engångsvejps som kan se ut som en överstrykningspenna. E-cigaretter finns i tusentals olika smaker, exempelvis frukt, godis, bakverk, läsk och kaffe.

Nikotin

Nikotin aktiverar hjärnans belöningssystem och är ett kraftigt beroendeframkallande ämne som barn och unga är särskilt mottagliga för. Hos e-cigaretthanvändare har man uppmätt nikotinnivåer i blodet som är jämförbara eller till och med högre än från tobakscigaretter. Hur mycket nikotin en person får i sig varierar beroende på bland annat kön, genetik, vilken produkt som används, hur man använder produkten samt e-vätskans sammansättning och smak. E-vätska kan innehålla höga doser av nikotin och därför finns det en risk för nikotinförgiftning och en stor andel av de fall som rapporteras till Giftinformationscentralen handlar om barn under 5 år. Det saknas studier om effekter av e-cigaretthanvändning under graviditeten men studier om rökning och snusning under graviditeten visar att det kan resultera i ökad risk för flera oönskade och allvarliga konsekvenser såsom missfall, plötslig spädbarnsdöd, förtida födsel, låg födelsevikt samt gom-, käk-, läppspalt.

Skadliga effekter

De viktigaste ingredienserna i e-vätskan är propylen-glykol, glycerin, nikotin och smaktillsatser. Många av de smaktillsatser som finns i e-vätska är godkända för livsmedel men man vet inte hur ämnena påverkar

kroppen när de inhaleras i upphettad form. Propylenglykol är luftvägsirriterande och har vid upphettning och inandning visats orsaka bland annat irritation av ögon, hals och luftvägar samt utveckling av astma, eksem, allergi och nedsatt lungfunktion. Man har även funnit skadliga och cancerogena ämnen, främst nitrosaminer, men också till exempel formaldehyd, akrolein, acetaldehyd, dietylenglykol, arsenik, nickel, krom och bly. Användning av e-cigarett skadar lungor, blodkärl och hjärta. Det finns en lungsjukdom som orsakas av e-cigarettanvändning (men inte tobaksrökning) som förkortas EVALI, vilket på svenska översätts till e-cigarettrelaterad lungskada (e-cigarette, or vaping product use associated lung injury). Det har även visats samband mellan användning av nikotinprodukter och psykisk ohälsa bland ungdomar. Explosioner förekommer också, och har resulterat i personskador och bränder. E-cigarett har även skadliga effekter på miljön. Förbrukade e-cigarett ska sorteras som elavfall men slängs ofta i vanliga soptunnor eller på gatan, i likhet med cigarettfimpar eller portionssnus. .

E-cigarett avger "passiv rök"

När de som använder e-cigarett andas ut den ånga de har andats in från sin e-cigarett bildas en sorts "passiv rök". Ångan innehåller små partiklar som kan

orsaka irritation och inflammation i luftvägarna hos andra människor. Nikotinet ligger över Världshälsoorganisationens (WHO) rekommenderade gränsvärde, och WHO rekommenderar att rökfria miljöer hålls fria även från e-cigarettånga. I Sverige finns ett förbud mot rökning på uteserveringar och andra offentliga platser och detta förbud gäller även e-cigarett.

Reglering

Sedan 2019 har Sverige en Lag om tobak och liknande produkter (2018:2088). Eftersom e-cigarett inte innehåller tobak innefattades de inte av den då gällande Tobakslagen (1993:581) när de börjades säljas i Sverige. Det dröjde till 2017 innan vi fick en e-cigarettlag, Lagen om elektroniska cigaretter och påfyllningsbehållare (2017:425). I lagen om tobak och liknande produkter finns exempelvis bestämmelser om 18 års åldersgräns, produktkrav och hur de får marknadsföras.

Information om hur man slutar med nikotin finns för olika målgrupper på sluta-blad, se www.psykologermottobak.org

Källor: E-cigarett – Psykologermottobak

E-cigarett rekommenderas inte som metod för att sluta röka tobakscigarett

Forskning baserad på befolkningsurval i Sverige visar att det inte finns något samband mellan e-cigarettanvändning och rökstopp. Istället visar forskningen att rökare som börjar med e-cigarett inte minskar på antalet cigaretter de röker per dag och att detta blandbruk har starkare samband med luftvägsbesvär såsom hosta och andnöd jämfört med bruk av enbart en av produkterna. Många personer som röker, snusar eller använder e-cigarett vill bli kvitt sitt nikotinberoende och därför bör de inte rekommenderas att byta till en annan nikotinprodukt, vilket snarare upprätthåller beroendet. Dessutom innebär användning av någon form av nikotinprodukt ökad risk för att återfalla till tobakscigarett. Det finns effektiv och säker evidensbaserad tobaks- och nikotinavvänjning, exempelvis via hälso- och sjukvården eller Sluta-röka-linjen.

"Vi vill poängtera att varken nikotinsnus, e-cigarett eller andra nya nikotinprodukter är godkända som rökavvänjningsprodukter."

Citat från Socialstyrelsens Nationella Riktlinjer 2024 Vård vid ohälsosamma levnadsvanor



**LÄKARE
mot
TOBAK**



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare