



Psykologer mot Tobak Socionomer & Folkhälsovetare

Fakta om e-cigarett

E-cigaretten (EC) marknadsförs som en metod för att sluta röka samt för användning på platser där rökning är förbjuden. Ännu finns dock ingen tillförlitlig forskning som visar om EC verkligen hjälper rökare att bli rökfria på lång sikt eller hur produkten påverkar användarens hälsa. Klart är att EC skadar lungor, blodkärl och hjärta och innehåller flera cancerframkallande ämnen. EC tycks fungera som en tillvänjning till konventionell cigarettrökning för ungdomar. Slutligen avger EC även en slags ånga eller "rök" som innehåller skadliga ämnen och WHO rekommenderar att produkten inte används i rökfria miljöer. En lag om EC infördes i Sverige 1 juli 2017.

Hur fungerar EC?

En EC liknar ofta en vanlig cigarett, och man "puffar" på den som en traditionell cigarett. Den kan dock även se ut som en penna eller en skruvmejsel. Vätskan den är laddad med innehåller ett 30-tal kemikalier, nikotin och smakämnen, men inte tobak. Den är vanligen tillverkad av rostfritt stål. På filtrets plats sitter en patron som innehåller e-vätska. Intill sitter ett batteri som används för att hetta upp och omvandla e-vätskan till ånga. Värmeprocessen startar då man drar luft genom EC, samtidigt som en lampa kan lysa upp spetsen för att imitera cigarettglöd. Man andas in ångan med nikotin och blåser ut den som en form av synlig "rök". Biverkningar kan vara hosta, ögon-, mun- och hudirritation, yrsel och illamående. I en nyare produkt "Direct drip atomizers" (DDAs) droppas e-vätska direkt på en upphettad spole som värms upp s.k "coil" som skapar extra ånga.

Reglering

1 juli 2017 fick vi en e-cigarettag. Den stadgar bl.a. att

- EC ska klassas som tobaksvaror.
- Lösa behållare för påfyllnad av e-vätskan tillåts, men både koncentrationen av nikotin i e-vätskan och volymen i behållarna begränsas.
- Innehållsdeklaration, bruksanvisning och varningstext blir obligatoriskt.
- Begränsningar av rätten att göra reklam.
- 18-års-gräns för försäljning.
- Anmälningsplikt till Folkhälsomyndigheten.

EC och ungdomar

Enligt CAN:s skolundersökning 2017 uppgick andelen ungdomar som provat EC till 35% pojkar och 28% flickor i åk 9 i grundskolan och 43% pojkar respektive 34% flickor i gymnasiet åk 2. Studier visar att EC lockar oroväckande många ungdomar som aldrig har rökt konventionella cigaretter. De vanligaste anledningarna hos ungdomar att använda EC är inte att sluta röka utan nyfikenhet; att EC smakar gott, att de vill göra "rökkonster", att EC är lättare att komma över än vanliga cigaretter och önskan att använda ett mindre skadligt alternativ till cigaretter. Vissa av smakerna, som kola, gummibjörnar, bubbelgum, popcorn med smör, coca-cola, kakdeg, alkohol och cannabis tyder på att tillverkarna inriktar sig på ungdomar. EC kan också laddas med cannabis, spice eller alkohol.

Att det finns en ny produkt som kan locka ungdomar in i nikotinanvändning ses med stor oro av experter. Tonåren är en kritisk period i hjärnans utveckling och tillförsel av nikotin kan ge bestående förändringar i hjärnans belöningssystem och bland annat öka risken för beroende av tobak, alkohol och droger. Flera studier tyder på att rökning av EC är kopplat till en 2-5- dubblad risk att börja röka konventionella cigaretter.

TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025



Psykologer mot Tobak Socionomer & Folkhälsovetare

Nikotin

Människor använder EC för att komma åt nikotinet. Man har uppmätt nikotinnivåer i blodet som är jämförbara eller till och med högre än från konventionella cigaretter. Man tror att hur mycket nikotin en person får i sig dels har att göra med nikotin-koncentrationen i e-vätskan, dels hur stora batterierna är, och dels med rökteknik. Nikotin i flytande form är mycket giftigt. Ett 50-tal förgiftningsfall per år kommer till Giftinformationscentralens kännedom. Nikotin under graviditet kan resultera i ökad risk för flera oönskade konsekvenser för barnet som missfall, förtida födsel, låg födelsevikt samt gom-, käk-, läppspalt.

Kvalitet och skadlighet

EC är inte någon säker konsumentprodukt. De viktigaste ingredienserna i e-vätskan är propylenglykol, glycerin, nikotin och smaktillsatser. Propylenglykol och glycerin används t.ex. i mat, men man vet inte hur ämnena påverkar kroppen när de inkaleras 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, acrolein, dietylenglykol, arsenik, nickel, krom och bly. Användning av EC skadar lungor, blodkärl och hjärta. Man tror att användning av EC på sikt kan öka risken för bland annat högt blodtryck, astma, KOL, lunginflammation, hjärtarytmier och hjärtsvikt.

Explosioner förekommer också, och har resulterat i personskador och bränder.

Är EC en bra rökavvänjningsmetod?

Det finns ännu ingen större kontrollerad studie som bevisar EC:s värde som långsiktig rökavvänjningsmetod. En studie som publicerats i Lancet tyder på att det åtminstone på kort sikt kan vara ungefär lika effektivt att sluta röka med hjälp av EC som med nikotinplåster. Forskarna lät 657 människor försöka sluta röka med hjälp av antingen EC med nikotin, nikotinplåster eller EC utan nikotin. Efter 6 månader var 7,3% av de som använt EC, 5,8% av de som använt nikotinplåster och 4,1% av de som använt placebo-EC rökfria.

Det finns dock även flera longitudiella befolkningsstudier som pekar i riktning mot att EC snarast *försvårar* för människor att sluta röka. De flesta EC-användare röker konventionella cigaretter parallellt och förklaringen kan vara att de inte vill sluta, bara minska rökningen. Att halvera rökningen ger dock inte särskilt stora vinster för hälsan – för det krävs att rökaren slutar helt.

Ett par nyare studier visar att EC kan ha ett samband med antal *lyckade* rökstoppsförsök hos människor som verkligen *vill* sluta röka.

EC avger ”passiv rök”

När de som använder EC andas ut den ånga de har andats in från sin EC bildas en sorts ånga eller ”passiv rök”. Ångan innehåller små partiklar som kan orsaka irritation och inflammation i luftvägarna hos andra människor. Nikotinet ligger över WHO:s rekommenderade gränsvärde, och WHO rekommenderar att rökfria miljöer hålls fria även från EC-rök. I Sverige finns ett lagförslag att EC ska förbjudas i rökfria miljöer. Tills vi får lagstiftning är det viktigt med policys i landsting och kommuner.

2018-09-12

TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025

Mer information och referenser på www.psykologermottobak.org.