

“Vajping” (od eng. *vaping*) znači udisanje pare koju proizvodi elektronska cigareta ili sličan uređaj.

Umesto da sagoreva duvan kao klasična cigareta, uređaj zagreva tečnost (*e-tečnost* ili *e-liquid*) koja sadrži:

- **Nikotin** (često, ali ne uvek)
- **Arome** (voćne, mentol, slatke itd.)
- **Rastvarače** poput propilen glikola (PG) i biljnog glicerina (VG)

Para se potom udiše u pluća, slično dimu, ali bez sagorevanja.

Ako ste razmišljali o tome da pokušate ostaviti pušenje, niste jedini. Gotovo 7 od 10 pušača kaže da želi prestati. Prestanak pušenja jedna je od najboljih stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje — pušenje oštećuje gotovo svaki organ u vašem tijelu, uključujući i srce. Gotovo trećina smrtnih slučajeva od bolesti srca posljedica je pušenja i pasivnog pušenja.

Možda ćete biti u iskušenju da posegnete za elektronskim cigaretama (e-cigarete, “vape” olovke i drugi jednokratni i višekratni uređaji za vajpanje) kao načinom da olakšate prelazak s tradicionalnih cigareta na potpuno nepušenje. Ali, da li je korištenje e-cigareta (takođe poznato kao vajping) bolje za vas od upotrebe duhanskih proizvoda? Mogu li e-cigarete da vam pomognu da jednom zauvijek prestanete pušiti?



Michael Blaha, M.D., M.P.H., direktor kliničkih istraživanja u Johns Hopkins Ciccarone Centru za prevenciju bolesti srca, dijeli zdravstvene informacije o vajpingu (2025.godina)

1: Vajping je manje štetan od pušenja, ali i dalje nije siguran.

E-cigarete zagrijavaju nikotin (izvučen iz duhana), arome i druge hemikalije kako bi stvorile aerosol koji udišete. Obične duhanske cigarete sadrže 7.000 hemikalija, od kojih su mnoge otrovne. Iako ne znamo tačno koje hemikalije sadrže e-cigarete, Blaha kaže: „Nema gotovo nikakve sumnje da vas vajping izlaže manjoj količini otrovnih hemikalija nego pušenje tradicionalnih cigareta.“

Međutim, zabilježena je pojava oštećenja pluća i smrtnih ishoda povezanih s vajpingom. U februaru 2020. godine, Centri za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) potvrdili su 2.807 slučajeva bolesti pluća povezanih s upotrebom e-cigareta ili vajpinga (EVALI) i 68 smrtnih slučajeva od tog stanja.

„Čini se da ovi slučajevi pretežno pogađaju ljude koji mijenjaju svoje uređaje za vajping ili koriste nelegalne, na crnom tržištu modifikovane e-tečnosti. To je posebno tačno za

proizvode za vajping koji sadrže THC, **tetrahidrokanabinol**, što je glavni psihoaktivni sastojak kanabisa (marihuane) “, objašnjava Blaha.

CDC je identifikovao vitamin E-acetat kao hemikaliju od značaja među oboljelima od EVALI. Vitamin E-acetat je sredstvo za zgušnjavanje koje se često koristi u THC proizvodima za vajping, a pronađen je u svim uzorcima tečnosti iz pluća pacijenata s EVALI koje je CDC ispitao.

CDC preporučuje da ljudi:

- Ne koriste e-cigarete ili proizvode za vajping koji sadrže THC.
- Izbjegavaju korištenje neformalnih izvora, poput prijatelja, porodice ili online prodavača, za nabavku uređaja za vajping.
- Ne mijenjaju i ne dodaju nikakve supstance u uređaj za vajping koje proizvođač nije predvidio.

Istraživanje Univerziteta Johns Hopkins o sastojcima u vape proizvodima, objavljeno u oktobru 2021, otkrilo je hiljade hemijskih sastojaka, od kojih većina još nije identifikovana. Među onima koje su uspjeli prepoznati, nalazilo se nekoliko potencijalno štetnih supstanci, uključujući kofein, tri hemikalije koje ranije nikada nisu pronađene u e-cigaretama, jedan pesticid i dvije arome povezane s mogućim toksičnim efektima i iritacijom disajnih puteva.

2: Istraživanja sugeriraju da je vajping štetan za srce i pluća.

Nikotin je glavni sastojak i u običnim cigaretama i u e-cigaretama, i on je veoma zavistan. Izaziva želju za cigaretom i simptome apstinencije ako želju ignorišete. Nikotin je toksična supstanca. Podiže krvni pritisak i povećava nivo adrenalina, što ubrzava rad srca i povećava vjerovatnoću srčanog udara.

Da li je vajping loš za vas? Postoji mnogo nepoznanica o vajpingu, uključujući koje hemikalije čine paru i kako one utiču na fizičko zdravlje na duže staze. „Ljudi moraju razumjeti da su e-cigarete potencijalno opasne po zdravlje“, kaže Blaha. „Nova saznanja ukazuju na povezanost s hroničnim bolestima pluća i astmom, kao i na vezu između istovremene upotrebe e-cigareta i običnih cigareta s kardiovaskularnim bolestima. Izlažete se raznim hemikalijama koje još ne razumijemo, a koje vjerovatno nisu sigurne.“

3: Elektronske cigarete su jednako zavisne kao i tradicionalne.

I e-cigarete i obične cigarete sadrže nikotin, za koji istraživanja sugeriraju da može biti zavistan koliko i heroin i kokain. Još gore, kaže Blaha, mnogi korisnici e-cigareta unose čak i više nikotina nego iz zapaljivih duhanskih proizvoda: korisnici mogu kupiti patrone ekstra snage, koje sadrže veću koncentraciju nikotina, ili povećati napon e-cigarete kako bi dobili jači udar ove supstance.