

E-CIGARETTER

**PÅSTÅENDEN
OCH FAKTA**

E-CIGARETTER

– PÅSTÅENDEN OCH FAKTA

E-cigarett är populära särskilt bland unga vuxna. De framställs ofta som ofarliga produkter. Man påstår även att e-cigarett hjälper till vid rökavvänjning. Verkligheten är dock en annan.

E-cigarett innehåller hälsofarliga ämnen och upprätthåller nikotinberoendet. Därför rekommenderar man inte användningen av dem vid till exempel tobaksavvänjning.

I denna broschyr har vi samlat allmänna påståenden och svar om e-cigarett. Broschyren är avsedd som ett hjälpmedel för yrkesmänniskor som i sitt arbete verkar för rökfrihet.

Tack för läsning av broschyrtexten och för kommentarer till jurist Laura Terho från social- och hälsovårdsministeriet, generalsekreterare Matti Rautalahti från Finska Läkarföreningen Duodecim, sakkunnig Otto Ruokolainen från Institutet för hälsa och välfärd och specialist Patrick Sandström från Filha rf.

Finlands ASH rf

www.suomenash.fi

E-CIGARETTER

Den elektroniska cigaretten, det vill säga e-cigaretten eller den elektroniska nikotindoseraren, var ursprungligen en kinesisk uppfinning som lanserades på marknaden i början av 2000-talet. E-cigarettapparaten består vanligtvis av ett batteri, en förångare och en vätskekapsel eller patron. En del apparater är avsedda för engångsbruk medan andra kan användas flera gånger.

Tobaksflagorna och kryddorna som finns i vanliga cigaretter har i e-cigarett ersatts med vätska, med eller utan nikotin. Vi användningen av e-cigarett hettas vätskan i kapseln så att den förångas och ångan andas in. Det finns idag många olika apparater som fungerar enligt samma princip.

Att använda e-cigarett är ett sätt att dosera nikotin till kroppen. Nikotin är en beroendeframkallande kemikalie som påverkar det centrala nervsystemet.





VAD INNEHÅLLER E-CIGARETTER?

e-cigarett används antingen nikotinfria eller nikotinhaltiga vätskor. Vätskan innehåller förutom propylenglykol eller glycerol, även vatten och smakämnen. Ångan från e-cigaretten utsätter även utomstående för nikotin och bland annat tungmetaller, såsom nickel och krom.

För unga är e-cigaretten särskilt farlig, eftersom hjärnan utvecklas fram till 25 års ålder. Om en ung person utsätts för nikotin kan det leda till beroende och påverka inlärnigen negativt.

Användningen av e-cigarett är särskilt skadligt för unga.

LIKSTÄLLS DE MED TOBAKSPRODUKTER I LAGEN

Tobakslagen regleras e-cigarett på samma sätt som tobaksprodukter: E-cigarett får till exempel inte användas i lokaler där rökning är förbjuden. E-cigarett får inte säljas eller överlåtas till barn under 18 år och en minderårig får inte heller inneha e-cigarett. Marknadsföring av e-cigarett är förbjudet och de får inte vara synligt framlagda vid detaljförsäljning.

Butikerna som säljer e-cigarett och den nikotinvätska som används i dem måste ha tillstånd för detaljhandelsförsäljning. Tillståndet utfärdas av den kommun där butiken är belägen. Nät- och annan distansförsäljning av e-cigarett samt marknadsföring av dem är förbjudet. Import av nikotinvätskor från länder utanför EES-området har en 24-timmars tidsgräns; personen måste befinna sig utanför Finland i över 24 timmar för att kunna föra in produkterna i landet.

Vätskorna i e-cigarett får inte ha speciella smaker, såsom godis- eller fruktsmaker. I vätskorna får man inte heller använda sådana ämnen som innebär risker för hälsan. E-cigarett och deras påfyllningskapslar ska förvaras oåtkomliga för barn och skyddas mot felanvändning, skador och läckor. De ska dessutom ha en mekanism som säkerställer en läckagefri påfyllning.

DETALJHANDELSFÖRPACKNINGARNA FÖR E-CIGARETTER OCH PÅFYLNINGSKAPSLAR SKA INNEHÅLLA

- förteckning över beståndsdelarna i produkten
- produktens nikotinhalt och dosering
- tillverkarens partinummer
- rekommendation om att produkten ska förvaras oåtkomlig för barn
- hälsovarningar på svenska och finska samt
- folder med information om produkten och dess användning samt nödvändiga kontaktuppgifter.

ÄR DET SÅ?

Sju påståenden om e-cigarett

1

E-cigarett är säkrare
än cigarett.

FAKTA OCH
FIKTION!

Nästan vilken produkt som helst är säkrare än cigarett, eftersom rökning dödar fler än varannan användare. Vid användningen av e-cigarett uppstår inte tjära, kolos eller andra giftiga förbränningsprodukter. Hälsoeffekterna av långvarig användning av e-cigarett har dock ännu inte belagts i tillräckligt hög grad i undersökningar.

I e-cigarettvätskor används bland annat glycerol eller propylenglykol, som har klassificerats som trygga i livsmedels- och hygienprodukter. Man känner ännu inte till effekterna av användningen av dem i förångat tillstånd och vid inandning av dem. Det är sannolikt att långvarig användning av e-cigarettvätskor innebär hälsorisker.

Dessutom har man i e-cigarettvätskor och den ånga som bildas av dem hittat samma skadliga ämnen som uppkommer vid cigarettökning. Sådana är bland annat acetaldehyd, formaldehyd och akrolein samt kadmium, nickel och bly.

Information om användningen av e-cigarett och dess effekter på invånarnivå på lungsjukdomar och därigenom dödlighet fås först efter flera år, eller till och med flera decennier.

2

E-cigarettapparater är riskfria. **FIKTION!**

Iundersökningar har man upptäckt både olika konstruktionsfel i apparaterna och bristfällig produktinformation. Kapseln som innehåller nikotin kan läcka och då kan till exempel barn eller husdjur utsättas för vätskan. Också säker kasseringen av produktens olika delar måste utvecklas: när de kastas tillsammans med hushållsavfallet kan de vara farliga för miljön och människor.

3

E-cigarett utsätter inte utomstående för fara. **FIKTION!**

E-cigaretter som innehåller nikotin kan orsaka risk för nikotinförgiftning. Enligt vissa uppskattningar skulle en 10 milliliters flaska nikotinvätska för e-cigaretter, vars nikotinhalt är 20 milligram per milliliter, kunna döda ett barn på 30 kilo som dricker vätskan. Nikotinvätskor ska därför förvaras, precis som gifter och läkemedel, i ett låst skåp utom räckhåll för barn.

Nikotin är farligt vid hudkontakt särskilt för barn, unga, gravida kvinnor och ammande mödrar, personer med hjärtbesvär och åldringar. Det finns endast få undersökningar om farorna med ångan från e-cigaretter, men man vet att ångan utsätter även utomstående för nikotin och bland annat tungmetaller, såsom nickel och krom. Enligt världshälsoorganisationen WHO är ångan från e-cigaretter farlig även för utomstående, särskilt personer som lider av sjukdomar i andningsorganen.

Ångan från e-cigaretter är inte ofarlig ens för utomstående.

4**E-cigarett är inte beroendeframkallande.****FIKTION!**

Nikotinet i e-cigaretterna orsakar ett mycket starkt beroende och ger permanenta förändringar i det centrala nervsystemet. Den ökar pulsen, drar samman blodkärlen och är giftig vid förtäring.

Att ersätta cigaretter med e-cigarett innebär inte att man blir kvitt nikotinberoendet; beroendet överförs bara till en annan nikotinprodukt.

5**E-cigarett kan hjälpa rökare att röka mindre eller sluta röka helt.****FAKTA OCH FIKTION!**

E-cigarett marknadsförs ofta som hjälpmedel då man vill sluta röka och vissa användare av e-cigarett upplever att de har varit till hjälp vid rökavvänjning. Det finns dock inga vetenskapliga bevis på att e-cigaretten är ett säkert hjälpmedel eller har effekt när man vill sluta röka. Undersökningar har visat att användningen av e-cigarett till och med kan försämra möjligheterna att sluta röka.

Så länge det råder osäkerhet i ämnet kan användningen av e-cigarett inte rekommenderas som hjälpmedel för att röka mindre eller sluta röka. I rökavvänjningen bör man vid behov använda trygga, övervakade och effektiva behandlingar enligt rekommendationen God medicinsk praxis.

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar inte användning av e-cigarett som hjälpmedel vid rökavvänjning.

6**E-cigarett kan användas i stället för nikotinersättningsprodukter.****FIKTION!**

Båda e-cigarett och nikotinersättningsprodukter, såsom nikotinplåster och -tuggummi, innehåller nikotin. Nikotinet i nikotinersättningsprodukterna upp-tas långsamt av blodcirkulationen och nikotinhalten i blodet blir i allmänhet inte lika hög som vid användning av e-cigarett. Detta räcker för att lindra abstinenssymtomen, men ger inga toppar i nikotinhalten som upprätthåller beroendet. Förutom nikotin innehåller e-cigarett även andra giftiga ämnen som inte finns i nikotinersättningsprodukterna.

Nikotinersättningsprodukter regleras i läkemedelslagen. Läkemedlen tillverkas under rena och övervakade förhållanden och deras sammansättning är välkänd. Läkemedlen släpps på marknaden då deras för- och nackdelar har undersökts vetenskapligt. De ska användas tillfälligt och genom att gradvis minska nikotindosen. Målet är att sluta använda nikotin helt och hållet.

7**E-cigarett kan användas var som helst.****FIKTION!**

Lången som bildas av e-cigarett har man hittat hälsoskadliga ämnen, även om de är färre än i tobaksrök. I tobakslagen som trädde i kraft i augusti 2016 likställs e-cigaretten med vanliga cigaretter, det vill säga det är förbjudet att använda e-cigarett där rökning är förbjuden. Detta gäller bland annat arbetsplatser.

På så sätt vill man förebygga användningen av e-cigarett särskilt hos unga samt motivera allt fler att sluta använda nikotinprodukter helt och hållet.

KÄLLOR:

E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, Volume 4, No. 2, p116-128, February 2016.

Heloma A, Korhonen T, Kiianmaa K, Winell K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 2016.

Hukkanen J, Peyton J III, Benowitz N. Metabolism and disposition kinetics of nicotine. Pharmacological Reviews. 2005, 57: 79-115.

Jalkanen V, Värelä V, Kalliomäki J. Sähkötupakanesteon itsetuhoainen käyttö. Duodecim 16/2016, 132(16):1480-3.

Kinnunen J, Pere L, Lindfors P, Ollila H, Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Social- och hälsovårdsministeriet 2015.

Rekommendationen God medicinsk praxis Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus 2012.

Ruokolainen O, Ollila H, Sandström P, Heloma A. Sähkösavukkeiden terveyteen liittyvät vaikutukset ja teho tupakoinnin lopettamisessa. Tutkimuksesta tiiviisti 19. THL 2015.

Institutet för hälsa och välfärd, www.thl.fi

Tobakslagen 549/2016

Valvira, <http://www.valvira.fi/web/sv/tobak>

Vansickel AR and Eissenberg T. Electronic Cigarettes: Effective Nicotine Delivery After Acute Administration. Nicotine & Tobacco Research 2013, 15: 267-27.

WHO: Electronic Nicotine Delivery Systems and Electronic Non-Nicotine Delivery Systems (ENDS/ENNDS). Report August 2016.

WHO Study Group on Tobacco Product Regulation. Report on the Scientific Basis on Tobacco Product Regulation. WHO Technical Report Series, n. 989. WHO 2015.