

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Papierosy i nowe produkty tytoniowe

Moda na e-papierosy i urządzenia do podgrzewania tytoniu zatacza coraz szersze kręgi. Tymczasem lekarze i naukowcy ostrzegają: to nie są zdrowe produkty!

Od kilku lat toczy się w Polsce i na całym świecie gorąca dyskusja na temat różnych możliwych

alternatyw dla tradycyjnych papierosów. Chodzi przede wszystkim o e-papierosy, a więc urządzenia za pomocą których inhaluje się nikotynę dzięki podgrzewaniu specjalnych płynów (tzw. liquidów), a także o tzw. „bezdymne” elektroniczne urządzenia do podgrzewania tytoniu, które serwują nikotynę w formie aerozolu. Często przedstawiane są one jako „zdrowsze” sposoby konsumpcji nikotyny w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a także jako dobry sposób na rzucenie klasycznego dymka. W rzeczywistości jednak nowe produkty tytoniowe nie są wcale zdrową alternatywą dla papierosów – przekonywali eksperci podczas specjalnej konferencji poświęconej paleniu, którą zorganizował Serwis Zdrowie.

Co łączy papierosy i nowe produkty tytoniowe

Na poparcie tezy o tym, że wszystkie wymienione wyżej grupy produktów są szkodliwe dla zdrowia eksperci przytoczyli wiele różnych argumentów.

Po pierwsze, podkreślali, że zarówno tradycyjne papierosy, jak i e-papierosy oraz urządzenia do podgrzewania tytoniu dostarczają do organizmu nikotynę, a więc psychoaktywną i toksyczną substancję, której zażywanie prowadzi do choroby przewlekłej, nazywanej fachowo „zespołem uzależnienia od nikotyny”. Warto jednak wiedzieć, że na tym nie kończy się wcale szkodliwy wpływ nikotyny na zdrowie.

Ponadto, nikotyna szkodzi m.in. naczyniom krwionośnym, niekorzystnie wpływa na rozwój płodu w okresie ciąży (np. na rozwój płuc), a także na rozwój mózgu u nastolatków i młodych dorosłych (do 25 roku życia), co może skutkować upośledzeniem funkcjonowania uwagi, pamięci oraz zdolności uczenia się.

Warto wiedzieć, że nikotyna podnosi ciśnienie, doprowadza do wzrostu tętna, a ponieważ metabolizowana jest przede wszystkim w wątrobie, to obciąża również ten organ.

Nikotyna to jednak tylko czubek góry lodowej.

- Zarówno e-papierosy, jak i tytoń podgrzewany to nie są zdrowe produkty. We wszystkich tego typu produktach znajdują się substancje kardiotoxyczne, pneumotoxyczne, a także kancerogenne – podkreślał Krzysztof Przewoźniak reprezentujący Centrum Onkologii-Instytut oraz Euroepan Network for Smoking and Tobacco Prevention.

Kolejnym przykładem toksycznej substancji, która jak wskazują najnowsze badania, występuje we wszystkich trzech omawianych grupach produktów tytoniowych jest np. benzoapiren. Dlaczego jest groźny?

Krzysztof Przewoźniak tłumaczy, że benzoapiren jest substancją, która niszczy m.in. białko P53, nazywane strażnikiem genomu, ponieważ chroni nasze DNA przed uszkodzeniami. Zatem, regularnie wdychając benzoapiren - w efekcie palenia papierosów, e-papierosów czy też podgrzewania tytoniu - narażamy się na ryzyko uszkodzenia DNA. Co więcej, nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki tej substancji! Zatem, nawet jeśli ktoś przerzucił się z tradycyjnych papierosów, które emitują jej więcej, na e-papierosy lub na tytoń podgrzewany, które wytwarzają jej mniej, to i tak będzie narażony na kontakt z nią, co wiąże się z ryzykiem uszkodzeń jego DNA.

Krzysztof Przewoźniak podkreśla, że takie uszkodzenia (epigenetyczne) mogą być później przekazywane potomstwu, niosąc za sobą różne związane z tym ryzyka zdrowotne (m.in. chorób nowotworowych).

Nowe produkty tytoniowe a rzucanie palenia

- To nieprawda, że po e-papierosy sięgają przede wszystkim osoby dorosłe uzależnione od papierosów tradycyjnych, które chcą pozbyć się nałogu. Ta grupa jest w zdecydowanej mniejszości. Połowa użytkowników e-papierosów to tzw. palacze hybrydowi, czyli ci, którzy jednocześnie palą tradycyjne papierosy. Ich liczba szybko rośnie - alarmował Krzysztof Przewoźniak, wyjaśniając, że palacze hybrydowi korzystają z "elektroników" głównie tam, gdzie nie wolno palić tradycyjnych wyrobów tytoniowych (w miejscach wolnych od dymu tytoniowego).

Prof. Zbigniew Gaciong, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nadciśnienia Tętniczego i Angiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego przypomniał podczas konferencji, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jak i amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) nie zalecają stosowania e-papierosów jako metody walki z epidemią palenia tytoniu. Dlaczego?

Eksperci zabierający głos podczas konferencji ocenili, że wciąż brakuje przekonujących, niezależnych, wysokiej jakości badań, które udowodniłyby dość często wysuwaną tezę, że nowe produkty tytoniowe są mniej szkodliwe w porównaniu do papierosów tradycyjnych, oraz że są skuteczną pomocą w rzucaniu palenia.

Z drugiej strony cały czas przybywa badań i analiz, które wskazują różne, mało dotąd znane aspekty szkodliwości nowych wyrobów tytoniowych.

Na przykład, dr Wiktor Wesołowski z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi zwrócił podczas konferencji uwagę na fakt, że stężenia zawartych w e-papierosach substancji alergizujących są wielokrotnie wyższe niż przewidują to normy np. dla kosmetyków. To tylko jeden z niepokojących wniosków, jakie wypływają z badania 50 próbek płynów do e-papierosów od sześciu wiodących producentów, zrealizowanego przez Instytut Medycyny Pracy. Badanie wykazało też m.in. duże różnice w zawartości nikotyny pomiędzy liquidami, a także liczne nieprawidłowości w oznakowaniu produktów (m.in. niepełne informacje o składzie). Optylizmem nie napawa też analiza związków chemicznych, które powstają przy podgrzewaniu powszechnie stosowanych w liquidach substancji, takich jak glikol propylenowy, gliceryna, nikotyna czy środki zapachowe (aromatyzujące). Badacze stwierdzili, że wskutek podgrzewania wymienionych substancji powstają dziesiątki innych, różnego rodzaju związków chemicznych, wśród których są zarówno substancje toksyczne, jak też związki o mało znanym wpływie na zdrowie.

Czy papierosy odejdą w końcu do lamusa?

Ekspertów bardzo niepokoi rosnąca popularność nowych produktów tytoniowych w Polsce. Ze statystyk wynika, że Polska to obok Wielkiej Brytanii i Włoch jeden z największych rynków e-papierosów w Europie (pod względem wartości sprzedaży), a pod względem liczby użytkowników największy (według danych e-Smoking Institute w 2016 r. było ich u nas 1,7 mln).

Z przytoczonych na konferencji danych wynika, że w Polsce konsumentami e-papierosów są przede wszystkim osoby nastoletnie oraz młodzi dorośli płci męskiej. Z kolei wśród ludzi dorosłych są to najczęściej osoby wysoko wykształcone i dobrze sytuowane ekonomicznie.

Z badań wynika m.in., że już w 2014 r. po e-papierosy sięgało u nas 30 proc. nastolatków w wieku 15-19 lat. To aż pięciokrotnie więcej niż w 2011 r. Eksperci obawiają się, że popularność nowych produktów tytoniowych wśród młodzieży będzie dalej narastać.

- Grozi nam to, że jedną epidemię - palaczy tradycyjnych wyrobów tytoniowych, zastąpi nowa epidemia: ludzi palących e-papierosy - podsumował Krzysztof Przewoźniak.

Jedno jest tylko pewne w kontekście używania wyrobów tytoniowych - zdrowe jest całkowite niepalenie!

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29138.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy