

VAPEN & ELEKTRONISCH ROKEN



In het straatbeeld is het steeds meer te zien, de elektrische sigaret. In de volksmond wordt het roken van een elektrische sigaret ook wel 'vape' genoemd. Het lijkt onschuldig, maar dat is het zeker niet. In deze factsheet leggen we uit wat vaperen is, hoe de wetgeving is omtrent vaperen, maar bovenal wat de risico's zijn.

WAT IS VAPEN?

Een vape en een e-sigaret zijn hetzelfde, echter klinkt vaperen onschuldiger dan elektronisch roken. Vaperen is afkomstig van het woord 'vaporize', wat verdampen betekent. In een vape zit een e-liquid, welke verdampt, daarom wordt vaperen ook wel dampen genoemd. De e-liquid wordt verhit zodat er damp ontstaat die de gebruiker kan inhaleren. Er zijn diverse soorten e-sigaretten. De ene creëert een grotere damp-wolk, de ander is kleiner en compacter. Uiteindelijk doen ze allen hetzelfde: het verdampen van de e-liquid vloeistof.

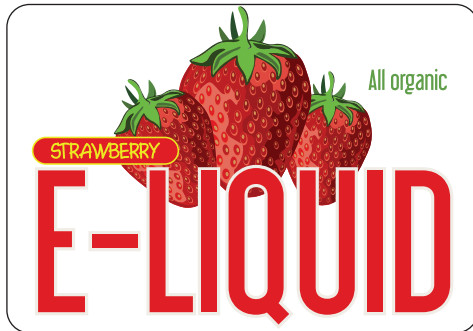


Jongeren experimenteren meer met de e-sigaret dan met een tabakssigaret blijkt uit het meest recente onderzoek uit 2017 van Trimbos Instituut. Tussen de 12 en 16 jaar zou 27,5% ooit een e-sigaret hebben gebruikt. Van dezelfde groep had 17,3% ooit een tabakssigaret gebruikt. In 2019 gebruikte 1,6% van de volwassenen regelmatig een elektronische sigaret. Voor beide groepen is de verwachting dat de cijfers in 2022 hoger liggen dan in 2017.

WAT ZIJN DE RISICO'S VAN VAPEN?

De meeste vapes bevatten nicotine, wat zowel geestelijke als lichamelijk verslavend is. Daarnaast leidt nicotine direct tot hartkloppingen, duizeligheid of een hoge bloeddruk. Volgens het Trimbos (2020) zou 78% van de gebruikers een vape met nicotine gebruiken. Ook zijn er steeds meer aanwijzingen dat vaperen leidt tot een overstap naar het roken van een tabakssigaret.





E-liquid vloeistoffen zijn er in diverse fruitige en zoete smaakjes, wat het aantrekkelijk maakt voor jongeren. Veel mensen denken dat deze minder schadelijk zijn dan de vloeistoffen die naar nicotine smaken, echter bevatten de zoete e-liquids vaak ook nicotine.

E-sigaretten bevatten steeds vaker nicotinezouten, dat is met name bij podmods (zie foto), welke aantrekkelijk zijn voor jongeren. De zouten zijn minder scherp en makkelijker te inhaleren, echter zijn nicotinezouten nog verslavender dan gewone nicotine omdat ze sneller worden opgenomen in het bloed. Nicotinezouten zorgen daarnaast voor een hoger risico op overdosering.

E-sigaretten bevatten giftige en kankerverwekkende stoffen. Oog- en huidcontact met de e-liquid kan leiden tot insulsten, hersenletsel door zuurstoftekort en melkzuurvergiftiging, wat dodelijk kan zijn.

E-sigaretten kunnen exploderen en daarbij brandwonden en verwondingen veroorzaken. Vooral als de batterij onjuist wordt opgeslagen, door de gebruiker wordt aangepast of van slechte kwaliteit is.



Er zijn aanwijzingen dat vaperen op lange termijn een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten.

Ondanks dat 'meedampen' voor mensen in de omgeving minder schadelijk is dan 'meeroken', is het niet onschadelijk voor de omgeving.



WETGEVING

Op 1 juli 2020 is het rookverbod uitgebreid met de e-sigaret, met en zonder nicotine. Op alle plekken waar een rookverbod geldt, geldt dit ook voor e-sigaretten. Een e-sigaret mag alleen verkocht worden aan personen boven de 18 jaar, voor minderjarigen telt de NIX-18 regel.

NIX18

De overheid gaat het gebruik van e-sigaretten verder ontmoedigen door onder andere de zoete smaakjes te verbieden. Vanaf 1 januari 2023 zijn er daarom alleen nog e-sigaretten te koop welke naar nicotine smaken, hiermee vermindert de aantrekkelijkheid van de e-sigaret.



Voor meer informatie, advies of een afspraak kunt u bellen met 073-689 90 90 of mailen naar preventie@novadic-kentron.nl

