

CIGARETTER, VAPES ELLER SNUS?

I de senere år har nye nikotinprodukter uden tobak vundet indpas på markedet og er blevet populære især blandt de unge. På Stoplinien, som er et gratis tilbud om hjælp til at stoppe med at ryge og bruge nikotinprodukter, oplever vi, at nogle tror, at de bliver mindre afhængige af vapes og nikotinposer end af cigaretterne. Sådan er det ikke.

Af Jytte Kristensen, kommunikationskonsulent, Stoplinien

Nikotin er et giftstof, som påvirker vores hjerne og krop uanset, hvordan vi indtager det, og afhængigheden er den samme uanset produkt.

- Vapes kan komme i en flot indpakning og nogle kan ligne legetøj, men uanset om vi indtager nikotinen gennem en cigaret, en vape eller snus - ja så bliver vi afhængige på samme måde. Abstinenserne er også sammenlignelige, siger Maria Ro Rosendahl, som er tovholder og rådgiver på Stoplinien.

Måden, man bruger cigareten, vaper eller nikotinposen på, er imidlertid forskellig, og det kan betyde, at brugeren får et større forbrug og bliver hurtigere afhængig. Samtidig kan fx nikotinposen, som nogle bruger døgnet rundt, hindre brugeren i naturligt at få erfaringer med at håndtere abstinenser.

Lad os se nærmere på cigareten, vaperen og nikotinposen og på den adfærd, som de hver især lægger op til.

Cigaretter

Cigaretten ryges i et synligt afgrænset tidsrum. Det

tager cirka 5 minutter at ryge en cigaret.

- Det er nemt at holde øje med, hvor mange man ryger. Rygning lugter og sidder i tøjet, så det er svært at skjule, at man ryger, konstaterer Maria Ro Rosendahl

I de senere år har ryge Lovgivningen begrænset forbruget af hensyn til folkesundheden, da det er videnskabeligt bevist, at cigaretter er kræftfremkaldende. Lovgivningen medfører, at brugeren får tvungne pauser i deres rygning, fx i toget og på arbejdspladsen, som begge ifølge loven skal være røgfri.

E-cigaretter (vapes)

Vaper er batteridrevne enheder, der opvarmer en væske til damp, som man indånder. De findes både som engangs- og genopfyldelige vapes.

Hvor meget nikotin, der er i vaperen, afhænger bl.a. af, hvor meget væske den indeholder.

- Når man vaper er det lettere at indtage et højt niveau af nikotin. Man kan tage små sug hele tiden, lægge den i lommen, mens man kører i bussen og fortsætte når man står af igen. Der er ikke de naturlige

stopklodser, som der er ved cigaretten, siger Maria Ro Rosendahl.

Forskningen i, hvordan vapes påvirker helbredet på langt sigt, er stadig begrænset. Men lægerne er bekymrede for, at vaper brugerne afhængige og skader lunger og hjerne. De er især bekymrede for børn og unge, hvis hjerner først er fuldt udviklede omkring 25 års alderen. (se illustration af nikotins påvirkning af unge).

Unge under 18 år kan ikke lovligt købe nogen form for nikotinprodukter. De køber derfor ofte af ældre bekendte, på nettet eller i butikker, der ikke tjekker ID. Køb – især på det illegale marked – kan indebære, at indholdet er nikotin er ukendt, og at vaperen også indeholder ulovlige stoffer.

Nikotinposer (snus/skiver)

De små hvide nikotinposer lægges op under overlæben, hvor de bliver usynlige for andre. De er lugtfrie og kan bruges hele døgnet rundt. En pose holder mellem 20 og 60 minutter, og de indeholder ofte en meget stor nikotindosis.

Abstinenser

Når kroppen ikke længere får nikotin, får man abstinenser. Abstinenserne kan vise sig som:

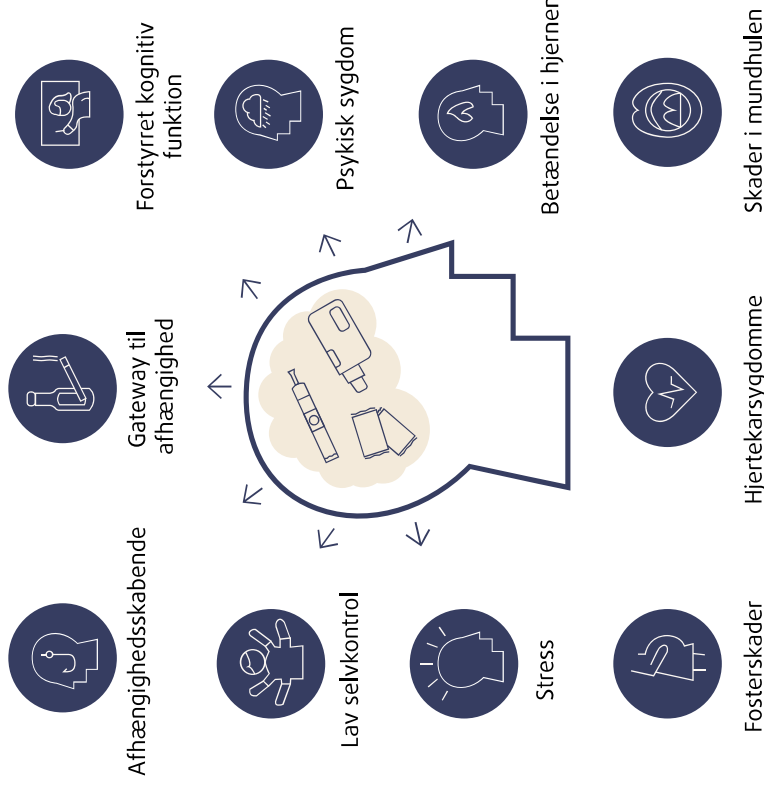
- stærk trang til nikotin
- utilpashed som ved influenza
- nervøsitet, uro og rastløshed
- humørsvingninger
- øget hoste
- hovedpine
- øget appetit

- Nogle er så afhængige, at de også lægger dem op om natten, når de sover, fortæller Maria Ro Rosendahl. Ligesom cigaretter og vapes er de forbudt at købe for unge under 18 år, men de er lette at få fat i ved hjælp af ældre bekendte, på nettet eller i kiosker, som ikke tjekker ID. Som med vapes, kan det indebære, at indholdet af nikotin er ukendt, og at nikotinposen også indeholder ulovlige stoffer.

Nikotinposer giver synlige skader på tandkødet, der trækker sig tilbage og giver såkaldte lange tandhalse. Selvom forbruget stoppes, kommer tandkødet aldrig tilbage til naturlig tilstand igen.

Som med vapes er der stadig begrænset forskning om, hvordan nikotinposer påvirker helbredet på langt sigt. Aktuelt koncentrerer bekymringen sig især om afhængighed og skader i hjerne hos børn og unge. ■

Helbredsrisici ved nikotinforgbrug for børn og unge



Stoplinien 80 31 31 31

Rådgiverne på Stoplinien er eksperter i nikotinstop. Rådgivningen er et gratis og landsdækkende tilbud i samarbejde med Sundhedsstyrelsen.

Telefonen 80313131 er åben mandag til torsdag fra 10 til 20. Fredag 10-16. Ring 80 31 31 31 eller sms "nikotinfri" til 1231

Farmakonomer og andet sundhedspersonale er velkomne til at ringe og få viden og vejledning.