

A stylized illustration of a woman's face and upper body. She has long, light purple hair and is wearing a blue top. Her eyes are closed, and she has orange lips. She is holding a blue and white e-cigarette in her right hand. The background is a mix of yellow and light purple.

# Om e-cigaretter

# Innehåll

E-cigarettor.....	3
Att använda e-cigarettor .....	4
Nikotin.....	7
Beroende.....	8
Graviditet .....	11
Andra hälsorisker .....	12
Miljö och hållbarhet .....	15
Sluta röka med hjälp av e-cigarettor? .....	16
Sluta med e-cigarettor.....	18

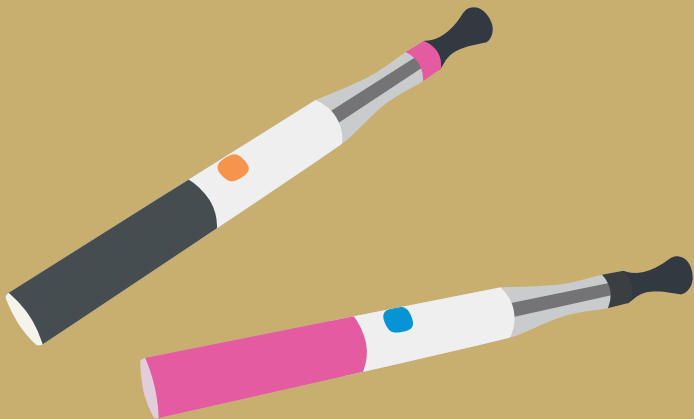
# E-cigarett

Den här broschyren handlar om e-cigarett och hur de påverkar hälsa och miljö. Eftersom e-cigarett är nya finns det inte så mycket forskning om dem. Framför allt saknas kunskap om hälsoeffekterna på lång sikt. Men studier pekar på att användning av e-cigarett kan skada hälsan.

## **Att använda e-cigarett**

Till skillnad från traditionella cigaretter, där tobak förbränns, hettas en vätska upp i e-cigaretten och skapar en ånga som man sedan andas in. Vätskan innehåller smakämnen, andra kemikalier och ofta nikotin.

E-cigarett har design och smaker som lockar unga personer. Andelen unga som använder e-cigarett har ökat kraftigt de senaste åren. Unga löper ökad risk att fastna i ett nikotinberoende.





# Nikotin

Nikotin är ett nervgift som tobaksplantan har utvecklat som ett skydd mot skadeinsekter. När man andas in ångan från e-cigarett tas nikotin upp via blodet och binder till nikotinreceptorer i hjärnans belöningssystem. Där frisätts dopamin som ger en känsla av välbehag. Nikotin höjer också blodtryck och puls och är kärksammandragande.

Studier pekar på att nikotin kan ha negativa effekter på utvecklingen av hjärnan hos unga. Hjärnan är inte färdigutvecklad förrän vid 25 års ålder.

# Beroende

Nikotin är starkt beroendeframkallande.

Nikotinberoende kan förklaras med att hjärnans belöningssystem sätts ur balans, och man upplever att man behöver nikotin för att må bra. När man använder e-cigarett vänjer sig kroppen vid att få nikotin och vill ha mer. Det leder ofta till ett sug efter att "vejpa" igen och igen.







# Graviditet

Om man använder nikotinprodukter blir graviditeten mer riskfylld både för barnet och mamman. Forskning pekar på att nikotin ligger bakom många av de kända riskerna med rökning under en graviditet. Man bör därför avstå från e-cigarettor och andra nikotinprodukter om man är gravid.

Det är aldrig för sent att sluta, men ju tidigare i graviditeten desto bättre. Det finns stöd och hjälp att få.

## **Andra hälsorisker**

Flera studier pekar på att användning av e-cigarett kan ha negativa effekter på hjärta, kärl och luftvägar. Ångan från e-cigarett innehåller också andra ämnen än nikotin som kan vara hälsofarliga, bland annat i smaksättningarna.

Eftersom e-cigarett är nya behövs mer forskning om hälsoriskerna på lång sikt.





# Miljö och hållbarhet

Nikotin utvinns från tobaksplantan. Tobak och nikotin är inte bara skadligt för hälsan. Tobaksodling och avfallet efter tobaksprodukterna innebär också stora problem för klimatet och miljön. Dessutom odlas tobak ofta under dåliga förhållanden i utsatta delar av världen.

Tobak krockar med de globala målen i Agenda 2030 som FN:s medlemsländer gemensamt beslutat att genomföra. Att avstå från tobaks- och nikotinprodukter bidrar till klimatarbetet och en hållbar värld.

## **Sluta röka med hjälp av e-cigarettor?**

E-cigarettor har marknadsförts som ett alternativ för att minska på cigarettökning. Även om e-cigarettor sannolikt är mindre skadliga är det ingen säker metod. För att bli av med ett nikotinberoende finns andra metoder och hjälpmedel att ta till. Ring eller chatta gärna med oss på Sluta-röka-linjen.





## **Sluta med e-cigarett**

Funderar du på att sluta med e-cigarett?

De flesta som funderar på att sluta har blandade känslor inför det. Att använda e-cigarett kan ge en känsla av tillfredställelse, och avsaknaden av nikotin kan leda till en känsla av obehag. Om du är beroende kan omställningen kräva viss ansträngning. Vad som hjälper varierar mycket mellan personer. Vanligtvis handlar det om att hitta ett sätt att hantera tankar och känslor av att vilja använda e-cigarett utan att göra det.



Det är inte så lätt att sluta på egen hand.  
Behöver du stöd är du varmt välkommen  
att höra av dig till Sluta-röka-linjen.  
Du når oss på telefon och chatt. Mer  
information finns på [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)