

# Wakacyjna wolność od „dymka”?

**Rozpoczynający się okres wakacyjny motywuje, by wsłuchać się w siebie i zadbać o zdrowie, choćby poprzez rzucenie palenia. Przyjrzyjmy się alternatywom, które mogą być w tym pomocne.**

Autorzy najnowszego, siódmego raportu Public Health England (PHE)<sup>1</sup>, brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego dowodzą, że e-papierosy są bardziej skutecznym narzędziem wspomagającym porzucenie palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza. Warto wiedzieć, że na rynku istnieje kilka alternatywnych dla papierosów kategorii, a wśród nich wspomniane e-papierosy, coraz bardziej popularne produkty do podgrzewania tytoniu, np. glo Hyper, a także zupełnie nowe w Polsce doustne saszetki nikotynowe. Zostały one umieszczone na opracowanej przez naukowców tzw. skali obniżania ryzyka przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny jako mniej szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów – poza nikotynową terapią zastępczą, czyli wspomnianymi gumami i plastrami.

Saszetki nikotynowe są mniej szkodliwe od standardowego papierosa nie tylko dlatego, że nie wytwarzają dymu, ale nie zawierają tytoniu, a tylko nikotynę. Umożliwiają dostarczenie nikotyny w różnych stężeniach, ale bez wytwarzania substancji smolistych, a także bez żadnych zapachów. Jest to rozwiązanie prawie w 100 proc. mniej szkodliwe od klasycznych papierosów, o czym powinni pamiętać palacze, którzy szukają drogi rozstania z nałogiem. Saszetkom nikotynowym wnikliwie przygląda się między innymi także prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który na swoim blogu<sup>2</sup> pisze: – *Niewątpliwie mamy*

*do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę. Jeśli palacze zdobędą się na wysiłek aby całkowicie przejść z palnych wyrobów tytoniowych na woreczki nikotynowe będzie, to tylko z korzyścią dla ich zdrowia a być może również wspomże to proces niezależnienia się od nikotyny. Wiadomo – najlepiej porzucić wszelkie używki, ale jeżeli wydaje się to zbyt trudne, warto postawić na potencjalnie mniej toksyczne rozwiązania – tym bardziej, że saszetek nikotynowych, np. dostępnych od czerwca w Polsce VELO, można używać dyskretnie, właściwie w każdym miejscu, bez szkody i dyskomfortu dla innych.*

Nadchodzące wakacje często będą wiązać się z krótszymi czy dłuższymi podróżami. To także czas spotkań towarzyskich, a nie wszyscy tolerują zapach tytoniu, nie mówiąc już o szkodliwości biernego palenia. Witajcie wakacje, witaj wolności od „dymka”.

<sup>1</sup> <https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-february-2021/vaping-in-england-2021-evidence-update-summary>

<sup>2</sup> <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkod-wywolanych-paleniem-tytoniu/>

