



Myter og skræmmehistorier om e-damp

Der dukker med jævne mellemrum gamle vandrehistorier og skræmmekampagner op ang. e-damp/e-cigaretter - og her listes nogle af dem med en kort forklaring.

Hver gang I bliver mødt med nedenstående myter og skræmmekampagner - så prøv altid at finde ud af hvorfor disse myter og advarsler bliver fremsat?

- Kommer de oprindeligt fra nogen der står til at miste indtægter efter at e-dampen har vundet indpas?
- Kommer de fra nogen med økonomiske interesser i de produkter, som e-dampen konkurrerer med?
- Kommer udsagnene fra en person, som faktisk ved noget om emnet - eller er vedkommendes udtalelser blot en kopi af hvad man læser i avisen, hører på radio og ser på TV?
- Er det udsagn fra en ryger, der bare prøver at finde undskyldninger for at blive ved med at ryge?
- Er det udsagn fra en eks-ryger, der mener at e-damp er en "for nem" måde, at kvitte smøgerne på? En eks-ryger som har kæmpet med trangen, og som faktisk gerne ville prøve at dampe også?

Myterne:

Man får vand i lungerne af at dampe

Vand i lungerne (også kaldet lunge-ødem) har absolut ingen sammenhæng med brugen af e-damp at gøre. Man får heller ikke vand i lungerne af at tage dampbad, sidde i sauna eller ved at gå en tur når det er tåget eller hvis det regner. Lungeødem rammer hovedsageligt personer med nedsat hjertefunktion, da hjertet ikke kan følge med til at "rense" eller tørlægge lungerne for væske der naturligt ophober sig i kroppen. Har man allerede fået konstateret lungeødem, så kan det dog være en idé at tale med sin læge, inden man begynder at dampe.

Man kan få "svamp i lungerne" af at dampe

Det påstås at man kan få svamp i lungerne af at dampe. Man udånder "dampskeer", så umiddelbart kan dette virke som en mulig sandhed, hvis man ikke kender fakta.

Det der dampes er et mix af propylenglykol (PG) og vegetabilsk glycerin (VG) og begge disse væsker er antibakterielle - og svampesporer kan derfor ikke leve i disse typer af væsker. PG/VG er også hygroskopiske - dvs. de tiltrækker/optager vand/fugtighed. Når der e-dampes er det meget af vores egen fugtighed man "flytter rundt på" og dermed udånder - så her er endnu en god grund til at drikke ekstra vand når man e-damper, da dampen i praksis fjerner fugt fra kroppen/munden/lungerne. Så det er ikke så enkelt at få svamp i lungerne, af at dampe en væske som svamp og bakterier ikke kan leve i. Samtidig er der endnu ikke efter over 10 år med e-damp i hele verden, blevet indrapporteret ét eneste tilfælde af svamp i lungerne.

Lipoid pneumonia - lipid lungebetændelse (gylden lungebetændelse)

Der er efter sigende indrapporteret nogle få tilfælde, hvor personer (der tilfældigvis også anvendte e-damp) har fået konstateret lipid lungebetændelse - en inflammationstilstand, hvor der opstår små fedtede gule områder i lungerne, som følge af inhalation af luft med højt indhold af olie/fedt/lipider. De gule områder i lungerne viser, at olie/fedt sætter sig i bronkierne - og det er pga. den gule farve, at tilstanden også kaldes for "gylden lungebetændelse". Lungerne kan ikke optage olie/fedt på samme måde som vand - men da e-væsker udelukkende består af væsker lavet på vandbasis, så kan denne sag umuligt have noget med e-damp at gøre.

Men - for en sikkerheds skyld, så sørg altid for at specielt aromaer i e-væsker, er lavet på vandbasis. Folk der får konstateret lipid lungebetændelse har som oftest deres daglige gang i et område hvor der arbejdes med olier, eller som inhalerer olier i længere tid -f.eks. via oliebaseerede aromatiske væsker - duftaroma-terapi.

Er der frostvæske eller kølervæske i e-væskerne?

Nej - uafhængige laboratorier har testet en lang række e-væsker, og har ikke fundet spor af diethylenglykol, som er en væsentlig ingrediens i frostvæske. Som skrevet ovenfor, så er hovedbestanddelene i e-væsker (85-90%) propylenglykol (PG - E1520) og/eller vegetabilsk glycerin (VG - E422). Begge stoffer er klassificeret som værende GRAS (Generally Recognized As Safe - Generelt anerkendt som værende uskadelige) både ved indtagelse via munden, huden og ved inhalation.

Nogle e-væsker blev førhen produceret med polyethylen glykol (PEG - E1521) - også et nogenlunde uskadeligt stof, når blot det anvendes i den bedste og reneeste kvalitet.

Indtil der er opsat nogle enkle og klare regler for, hvad e-væsker må indeholde, så er det altid op til forbrugeren at sikre sig, ved kun at købe e-væsker hos forhandlere som man har tillid til. Spørg gerne forhandlerne om varedeklarationer på de e-væsker som de sælger.

Høj varme og specielt sub-ohming (damp ved lav modstand og høj effekt/Watt) frigiver skadelige metaller fra coilen/ varmetrådene og er dermed farligt

Dette kan i teorien være korrekt - men i praksis er det forkert. Hvorfor?

Når man damper, så fordampes e-væsken så coilen aldrig opnår de høje temperaturer. Så længe coilen er fugtig vil man ikke kunne opnå de høje temperaturer og frembringe en "farlig varme".

En tør coil gløder og kan blive endog meget varm. Men ingen damper på en rødglødende tør coil. Prøver du det bare én gang - så vil der gå lang tid før du ønsker at prøve det igen.

Et klassisk eksperiment, går ud på at koge vand over åben flamme i et papirkrus. Så længe der er vand i kruset går det fint, men så snart kruset er tomt, begynder det at brænde. Samme princip er det med høj varme på coils og tungmetaller. Altså bør man undgå at dampe på tørre rødglødende coils. Det skal nævnes, at de fleste almindelige standard e-dampere fordampes e-væsker ved en ca. temperatur på mellem 70-80°C, hvis man bruger standard batterier og de gængse fordampere/clearomizers.

Op anvendes der sub-ohm kan temperaturen nogle gange stige til omkring de 180-190°C.

Til sammenligning kan nævnes, at temperaturen i en cigaretglød er målt til at være ca. 800°C - og at der ved omkring 280-290° dannes nogle af de farlige og potentielt kræftfremkaldende stoffer som f.eks. acrolein og andre karbonyler.

Hvor "sundt" er e-damp egentlig?

I et af verdens mest restriktive lande, altså Danmark, sælges e-væske og udstyr helt lovligt og frit. Dog skal det være uden nikotin. Dette er vurderet som værende trygt/sikkert af både Fødevarestyrelsen, Miljøstyrelsen og Sundhedsstyrelsen. De produkter der i dag sælges i Danmark er underlagt allerede eksisterende reguleringer fra EU, og skal derfor overholde de minimumsstandarder, som skal være opfyldt førend de må sælges i Danmark. Dette gælder både for batterier, "hardware/grej" og e-væsker (uden nikotin)

Tilsætter man derimod nikotin til e-væskerne, så bliver det lige pludseligt et "tobaksprodukt" og utroligt farligt set fra myndighedernes synspunkt. Nu ved alverdens forskere allerede vældig meget om nikotin, også at det forekommer naturligt i grøntsager, kartofler, tomater, auberginer, blomkål osv.

Nikotin i sig selv, frigjort i sin rene form fra tobakken, er lige så "skadelig" som koffein (kaffe, the cola, energidrikke), theobromin (kakao og chokolade) og andre milde stimulerende stoffer.

Altså er nikotin ikke fuldstændig harmløst - men alligevel vældig uskyldig, når det indtages/inhaleres i en form der ikke involverer afbrænding af tobak og papir.

Der findes altid undtagelser, men de allerfleste har valgt imellem indtagelse af nikotin i form af tobak eller via e-damp. Og med det valg, er e-damp et "acceptabelt alternativt valg". Selvfølgelig er et totalt fravalg for nogle personer det allerbedste.

Rygere/e-dampere nyder den stimulans eller den følelse der fås ved at anvende enten cigaretter eller e-damp, og dermed har man som forbruger populært sagt valgt imellem "at blive trådt over tæerne af en elefant eller trådt over tæerne af en mus".

Altså anbefaler vi e-damp som et skadereducerende nydelsesmiddel - som et alternativ til rygning af tobak. Det står enhver frit om man vil være dual-user (både ryge og dampe) når blot man er klar over forskellen på de to aktiviteter/handlinger - og evt. risici forbundet med de to handlinger.

Der er ingen der ligefrem vil hævde at det er sundt at dampe, men i sammenligning med rygning af tobaksprodukter, så er det med sikkerhed væsentligt mindre skadeligt at e-dampe.

Nikotin er kræftfremkaldende

Nej - er det korte svar på den påstand. Nikotin er nok et af de stoffer som forskerne ved mest om, og indtil nu er indtagelse af nikotin i ren og fortyndet form ikke associeret med at være kræftfremkaldende/karcinogen. Det er en myte at nikotin kan fremkalde kræft - ene og alene pga. at nikotin for de flestes vedkommende er ensbetydende med rygning af tobak. Der er blevet lavet utallige forsøg med ren (fortyndet) nikotin - og i ingen af de forsøg kunne man påvise en øget risiko for nogen som helst former for kræft. Hverken ved indtagelse gennem munden, halsen, lungerne eller via huden.

Nikotin er lige så afhængighedsskabende og vanedannende som kokain og heroin

Nej - er igen det korte svar. Nikotin i sig selv, er på linje med koffein og theobromin på afhængighedsskalaen (se ovenfor). Alle tre stoffer giver en farmakologisk virkning - dvs. det påvirker din krop og hjerne på en eller anden måde - men nikotin, koffein og theobromin besidder også mange positive egenskaber. Der er igen lavet utallige undersøgelser, der entydigt påviser at man via forsøg med nikotin på ikke-rygere (folk der aldrig har røget én eneste cigaret i deres liv) ikke kan påvise at nikotin skaber en afhængighed på samme skala som de euforiserende stoffer.

Hvis nikotin skulle være lige så afhængighedsskabende og vanedannende som kokain og heroin - ville der så ikke være flere rygere der ville gå videre fra nikotin til f.eks. kokain eller heroin?

E-dampen er en "indgangs-port/gateway" for unge, til at gå videre til at ryge tobak - og evt. også at e-dampen skulle gøre rygere/dampere mere udsatte for at gå videre til hårdere stoffer?

De som har dampet lidt opdager at den elskede cigaret evt. begynder at smage forfærdeligt efter et stykke tid og at damp i sammenligning smager meget bedre. Ingen som er specielt fornuftige og åndsfriske vil vel tro at folk forlader noget godt, som giver samme effekt/nydelse, for at begynde at ryge noget som smager dårligere, og får tøj, hår, hud og omgivelser til at lugte fælt?

Ryge-stop er efterhånden en kendt "bivirkning" ved e-damp. Ryge-start pga. e-damp lever nok kun som en fantasi/misforståelse i dampmodstandernes hjerner.

Så kommer nyhedssagen om eksploderende e-damp-batterier og opladere

Dette er en sag som vi alle skal tage alvorligt, så her bør vi være lidt vågne. ALLE batterier og alt elektrisk udstyr kan svigte. De fleste batterier som anvendes, er de sikreste på markedet, men de kan som alt andet elektronik svigte. På samme måde som mobiltelefonen kan eksplodere eller bryde i brand, eller en PC eller en radiostyret bil.

Så oplad ikke noget som helst uden tilsyn - hverken din damper eller din mobiltelefon. Køb ikke billige uoriginale batterier eller opladere. Som alternativ kan man købe en "lade-pose", så opladningen af batterier foregår i en lufttæt, brandsikret pose - uden risici.

Er det farligt at være i samme rum som en person der damper?

Nej - når man er sammen med personer der damper, er det ikke røg, men en fin vanddamp (aerosol) som kommer ud i luften. PG og nikotin optages via munden og til dels via lungerne, så den "rest-damp" der udåndes, består hovedsageligt af vegetabilsk glycerin og vand samt evt. aromastoffer. Forsøg og undersøgelser har påvist, at den udåndede damp ikke indeholder nikotin i faretruende mængder eller andre skadelige stoffer i mængder der kan spores eller dokumenteres i bekymrende antal og mængde.

I kombination med at e-damp er stort set lugtfrit, så betyder det at begrebet "passiv rygning" eller "passiv damp" ikke findes hvor der dampes. Der kan være enkelte personer med multi-allergier, der får reaktioner til nogle af aromastofferne - og lige som med parfume- og fødevarerallergi, skal man som damper selvfølgelig tage hensyn til dette.

Den udåndede damp kan selvfølgelig have en lugt/duft som ikke alle finder lige behagelig - på samme måde som dårlig ånde, sure tæer, prutter og dårlig personlig hygiejne kan fremkalde ubehag hos nogle personer. E-damp er derfor heller ikke omfattet af "Loven om røgfrie miljøer", også kendt som den danske rygerlov fra 2007. Man kan være i samme rum som e-dampere en hel dag eller aften, uden at skulle bekymre sig om at man kommer til at lugte af tobaksrøg dagen efter, eller at man bliver udsat for sundhedsskadelige stoffer.

Brug altid din sunde fornuft - og tag din egen beslutning ...

- hav en personlig holdning til hvorfor disse myter og skræmmekampagner får lov at komme i aviserne og medierne generelt.



DADAFO
Dansk e-Damper Forening