

Myter og skremselshistorier om damp.

Med jevne mellomrom dukker det opp gamle vandrehistorier og skremselshistorier om damp/e-sigaretter – og her lister vi opp noen av dem med en kort forklaring.

Hver gang dere blir møtt med nedenstående myter og skremselshistorier, prøv alltid å finne ut hvorfor disse myter og advarsler blir fremsatt.

- **Kommer de opprinnelig fra noen som står i fare for å miste inntekter etter at dampen har vunnet innpass?**
- **Kommer de fra noen med økonomiske interesser i de produkter som dampen konkurrer med?**
- **Kommer utsagnene fra en person som faktisk vet noe om emnet, eller er vedkommendes uttalelser bare en kopi av hva man leser i avisen, hører på radio og ser på TV?**
- **Er det utsagn fra en røyker som bare prøver å finne unnskyldninger for å fortsette å røyke?**
- **Er det utsagn fra en eks røyker som mener at damp er en altfor lettvinnt måte å kvitte seg med røyken på? En eks røyker som har kjempet mot trangen og som faktisk også gjerne vil prøve å dampe?**

Mytene:

Man får vann i lungene av å dampe.

Vann i lungene (også kalt lungeødem) har absolutt ingen sammenheng med bruken av damp å gjøre. Man får heller ikke vann i lungene når man tar badstue, sitter i sauna eller ved å gå en tur når det er tåke eller hvis det regner. Lungeødem rammer hovedsakelig personer med nedsatt hjertefunksjon, da hjertet ikke kan følge med og få «renset» eller tømme lungene for væske som naturlig opphoper seg i kroppen. Hvis man allerede har fått konstatert lungeødem, så kan det dog være en god idé å ta en samtale med sin fastlege før man begynner å dampe.

Man kan få «sopp i lungene» av å dampe.

Det påstås at man kan få sopp i lungene av å dampe. Man utånder «dampeskyer», så umiddelbart kan dette virke som en mulig sannhet hvis man ikke kjenner fakta.

Det dampes en miks av propylenglykol (PG og vegetabilsk glycerin (VG) og begge disse væskene er antibakterielle, sopp sporer kan derfor ikke leve i disse væsketyperne.

PG/VG er også hygroskopiske – dvs at de tiltrekker/opptar vann/fuktighet. Når man damper er det mye av vår egen fuktighet man «flytter rundt på» og dermed utånder – så det er ennå en god grunn til å drikke ekstra mye vann når man damper, da dampen i praksis fjerner fukt fra kroppen/munnen/lungene. Det er ikke så enkelt å få sopp i lungene av å dampe en væske som sopp og bakterier ikke kan leve i. Samtidig er det ennå ikke etter over 10 år med damp i hele verden blitt innrapportert ett eneste tilfelle av sopp i lungene.

Hvor «sunt» er damp egentlig?

Tilsetter man nikotin i e-væsker så blir det plutselig et tobakksprodukt og utrolig farlig sett fra myndighetens synspunkter. Nå vet all verdens forskere allerede veldig mye om nikotin, også at det forekommer naturlig i grønnsaker, poteter, tomater, auberginer, blomkål osv.

Nikotin i seg selv, frigjort i sin reneste form fra tobakken er likeså «skadelig» som koffein (kaffe, te, cola, energidrikker). Theobromin (kakao og sjokolade) og andre mildt stimulerende midler. Selvfølgelig er det for noen personer det beste å velge alt dette vekk.

Røykere/dampere nyter den stimulans eller den følelse man får ved å anvende enten sigaretter eller damp, og dermed har man som forbruker populært sett valget mellom «å bli trått på tærne av en elefant eller trått på tærne av en mus».

Altså anbefaler vi damp som ett skadereduserende nytelsesmiddel – som et alternativ til røyk og tobakk. Det står enhver fritt om man vil være dual-user (både røyke og dampe) bare man er klar over forskjellen på de to aktiviteter/handlinger og evt risiko forbundet med de to handlinger.

Det er ingen som vil hevde at det er sunt å dampe, men hvis man sammenligner med røyk av tobakksprodukter, så er det med sikkerhet vesentlig mindre skadelig å dampe.

Nikotin er kreftfremkallende.

Nei, er det korte svaret på den påstanden. Nikotin er nok ett av de stoffene som forskerne vet mest om, og inntil nå er inntagelse av nikotin i ren og fortynnet form ikke assosiert med å være kreftfremkallende/carcinogen. Det er en myte at nikotin kan fremkalle kreft – ene og alene pga at nikotin for de fleste vedkommende er ensbetydende med røyking av tobakk. Det er lagd utallige forsøk med ren (fortynnet) nikotin – og ingen av forsøkene har kunne påvise en økt risiko for noen som helst for kreft. Hverken ved inntak gjennom munn, hals, lunger eller via huden.

Nikotin er like så avhengighetsskapende og vanedannende som kokain og heroin.

Nei, er igjen det korte svaret. Nikotin i seg selv er på linje med koffein og theobromin på avhengighetsskalaen (se ovenfor). Alle tre stoffer gir en farmakologisk virkning, dvs det påvirker din kropp og hjerne på en eller annen måte, men nikotin, koffein og theobromin besitter også mange positive egenskaper. Det er gjort utallige undersøkelser som entydig påviser at man via forsøk på ikke røykere (folk som aldri har røkt en eneste sigarett i sitt hele liv) ikke kan påvise at nikotin skaper en avhengighet på samme skala som de euforiserende stoffene.

Hvis nikotin skulle være likeså avhengighetsskapende og vanedannende som kokain og heroin – så ville det vel vært flere røykere som ville gå videre fra nikotin til f.eks. kokain eller heroin?

Damp er inngangsport/gateway for unge til å fortsette med røyk- evt også at damp skal gjøre røykere/dampere mer utsatt for å gå videre på hardere stoffer.

De som har dampet en stund oppdager at den elskede sigaretten begynner å smake forferdelig etter en stund og at damp til sammenligning smaker mye bedre. Ingen som er spesielt fornuftige og oppegående vil vel tro at folk forlater noe godt som gir samme effekt og nytelse for å begynne

å røyke, noe som smaker dårligere og som samtidig får klær, hår og hud og omgivelser til å lukte vondt. Røykestopp er en kjent bivirkning ved damp. Røykestart pga damp lever nok kun som en fantasi og misforståelse i dampemotstanderens hjerner.

Så kommer nyhetssaken om eksploderende dampebatterier og oppladere.

Dette er en sak som vi alle skal ta på alvor, så her bør vi være våkne. ALLE batterier og alt elektrisk utstyr kan svikte. De fleste batterier som brukes er de sikreste på markedet, men de kan som all annen elektronikk svikte. På samme måte som mobiltelefonen kan eksplodere eller begynne å brenne, eller en PC eller en radiostyrt bil.

Ikke lad noe som helst uten oppsyn – hverken damperen eller mobiltelefonen din. Ikke kjøp billige, uoriginale batterier eller oppladere. Som alternativ kan man kjøpe en «ladepose» slik at oppladningen foregår via en lufttett brannsikret pose uten risiko.

Er det farlig å være i samme rom som en person som damper?

Nei – når man er sammen med personer som damper er det ikke røyk, men en fin vanndamp (aerosol) som kommer ut i luften, PG og nikotin opptas via munnen og til dels via lungene, så den restdamp som utåndes består hovedsakelig av vegetabilsk glycerin og vann, samt evt aromastoffer. Forsøk og undersøkelser har påvist at utåndet damp ikke inneholder nikotin i faretruende mengder, det påvises heller ikke andre skadelige stoffer i mengder som kan spores eller dokumenteres i bekymringsverdig antall og mengde.

I kombinasjon med at damp stort sett er luktfritt så betyr det at begrepet passiv røyking eller passiv damping ikke finnes der hvor det dampes. Det kan være enkelte personer med multiallergier som får reksjoner på noen av aromastoffene, og som med parfyme og matvareallergi skal vi som damper selvfølgelig ta hensyn til dette.

Den utåndete dampen kan selvfølgelig ha en lukt som ikke alle finner like behagelig – på samme måte som dårlig ånde, sure tær, promper og dårlig personlig hygiene kan fremkalle ubehag hos enkelte personer. Damp er derfor heller ikke omfattet av røykeloven. Man kan være i samme

rom som en damper en hel dag eller kveld uten å behøve å bekymre seg om man kommer til å lukte tobakksrøyk dagen etter, eller at man har blitt utsatt for helseskadelige stoffer.

Bruk alltid din sunne fornuft og ta din egen beslutning - ha en personlig holdning til hvorfor disse myter og skremselskampanjer får lov til å komme fram i aviser og media generelt.

Lipoid pneumonia – lipid lungebetennelse.

Det er etter sigende rapportert noen få tilfeller hvor personer (som tilfeldigvis også er brukere av dampeprodukter) har fått konstatert lungebetennelse- en betennelsestilstand hvor det oppstår små fettete gule områder i lungene som følge av inhalasjon av luft med høyt innhold av olje/fett/lipider. De gule områdene i lungene viser at olje/fett setter seg i bronkiene – og det er pga den gule fargen det også kalles for «gyllen lungebetennelse». Lungene kan ikke oppta olje/fett på samme måte som vann, men da e-væsker utelukkende består av væsker som er vannbasert, så kan denne sak umulig ha noe med damp å gjøre.

Men – for en sikkerhets skyld, så sørg alltid for at spesielt aromaer i e-væsker er vannbasert. Folk som får konstatert lipid lungebetennelse har som oftest arbeid hvor jobben medfører at de inhalerer oljer over lengre tid, f.eks. via oljebaserte aromatiske væsker – duftaromaterapi.

Er det frostvæske eller kjølevæske i e-væskene?

Nei uavhengige laboratorier har testet en lang rekke e- væsker og har ikke funnet spor av diethylenglykol som er en vesentlig ingrediens i frostvæske. Som skrevet ovenfor, så er hovedbestanddeler i e-væsker (85-90%) propylenglykol (PG-E1520) og/eller vegetabilsk glycerin (VH -E422). Begge stoffene er klassifisert som værende GRAS (Generally Recognized As Safe – Generelt anerkjent som værende uskadelige) både ved inntagelse via munnen, huden og ved inhalasjon.

Noen e-væsker ble før i tiden produsert med polyethylen glykol (PEG- E1520) – også ett nogenlunde uskadelig stoff hvis det anvendes i den beste og reneste kvalitet.

Inntil det er satt noen enkle og klare regler for hva e-væske kan inneholde, så er det alltid opp til forbrukeren å sikre seg ved å kun kjøpe e-væsker hos forhandlere som man har tillit til. Spør gjerne forhandleren om varedeklarasjon på e-væskene de selger.

Høy varme og spesielt subohm (damp ved lav motstand og høy effekt/Watt) frigir skadelige metaller fra coilen og er dermed farlig.

Dette kan i teorien være korrekt – men i praksis er det feil. Hvorfor?

Når man damper, så fordamper e-væsken så coilen aldri oppnår de høyeste temperaturer. Så lenge coilen er fuktig vil man ikke kunne oppnå de høyeste temperaturer og frembringe en «farlig varme». En tørr coil gløder og kan til og med bli veldig varm. Men ingen damper på en rødglødende tørr coil. Prøver du det en gang – så vil det gå lang tid før du ønsker å prøve det igjen.

Et klassisk eksperiment går ut på å koke vann over åpen flamme i ett papirkrus. Så lenge det er vann i kruset går det fint, men så snart kruset er tomt så begynner det å brenne. Samme prinsipp er det med høy varme på coiler og tungmetaller. Altså bør man unngå å dampe på tørre rødglødende coiler. Det skal nevnes at de fleste alminnelige standard dampere fordamper e-væsker på en på temperatur på mellom 70-80 grader C, hvis man bruker standard batterier og de mest vanlige tankene.

Hos subohmere kan temperaturen noen ganger stige til omkring 180-190 grader C. Til sammenligning kan det nevnes at temperaturen i en glødende sigarett er målt til ca. 800 grader C. og at det ved ca 280-290 grader dannes noen av de farlige og potensielt kreftfremkallende stoffene som f. eks acrolein og andre karbonyler.

Utarbeidet av DADAFO.

Oversatt av Yvonne Johnsen,

Layout Bjørn Are Johnsen.