

Spis treści

Witamy w świecie waperów	13
Wprowadzenie	29
Czym jest e-papieros?	35
Papieros 2.0	35
Niezidentyfikowany obiekt parujący	36
Najważniejsze fakty, daty i liczby	39
Amerykański wynalazek	39
...wymyślony ponownie w Chinach 40 lat później	39
Produkt standardowy	41
Rok 2012 – koncerny tytoniowe zaczynają produkować e-papierosy	43
Lata 2013–2014 – przełom	46
Budowa e-papierosa	53
Atomizery	53
Kartridże, kartomizery i tankomizery	54
Baterie, moc i ciepło	55
Płyny	57
Glikol propylenowy	58
Gliceryna roślinna (glicerol)	59
Alkohol	60
Woda	61
Aromaty	61
Barwniki	62
Kwasy organiczne	62
Nikotyna	63
Po e-liquidach czas na e-solidy	66
Jakie wymagania muszą spełniać e-papierosy i płyny do e-papierosów?	66
Co oznaczają piktogramy i wyczuwalne dotykiem ostrzeżenia	69
o niebezpieczeństwie na buteleczkach z płynami do e-papierosów?	
Jak działa e-papieros?	71
„Kop”	72
Przenikanie nikotyny do krwi	74
Nikotyna w stanie wolnym	75
Nominalne stężenie nikotyny a stężenie nikotyny we krwi	76

Dlaczego ludzie używają e-papierosów?	81
Żeby palić zdrowiej	81
Żeby rzucić palenie	83
Żeby palić taniej	84
Żeby móc palić wszędzie	85
Żeby palić coś innego	87
Czy e-papierosy są niebezpieczne dla zdrowia?	93
Toksyczność e-papierosa – płyny	98
Toksyczność płynów do e-papierosów – wyniki badań	101
Glikol propylenowy	102
Gliceryna roślinna (glicerol)	105
Nikotyna	105
Na czym polega zatrucie nikotyną?	106
Aromaty i nośniki aromatów	110
Szczególnie toksyczne aromaty	111
Zanieczyszczenia właściwe dla tytoniu	113
Aldehydy i rozpuszczalniki	114
Dodatki chemiczne i inne zanieczyszczenia	114
Czynniki zakaźne	116
Czy e-papierosy są szkodliwe dla środowiska?	116
Skutki uboczne e-palenia i przeciwwskazania	121
Czy mogę „chmurzyć”, jeśli jestem w ciąży?	123
Czy mogę „chmurzyć”, jeśli mam problemy z układem krążenia?	124
Czy mogę „chmurzyć”, jeśli walczę z rakiem?	126
Mam depresję i palę. Czy to dobry moment, żeby przejść na e-palenie?	126
Czy zacznę tyć, jeśli przejdę na e-papierosy?	127
Czy nikotyna zawarta w płynach do e-papierosów może być lekarstwem na niektóre choroby?	129
Uczniowie czarnoksiężnika	133
Czy bierne e-palenie jest szkodliwe?	135
A co z parą „z trzeciej ręki”?	137
Czy powinno się zakazywać używania e-papierosów w miejscach publicznych?	137
Czy e-papierosy mogą mi pomóc rzucić palenie?	141
Co o tym mówią sami e-palacze	143
„Dzięki e-papierosowi mam wrażenie, że nadal palę”	143
„E-palenie jest zdrowsze od palenia tytoniu”	144

„E-palenie jest przyjemniejsze od zażywania substytutów nikotyny”	145
„E-papierosy mi smakują”	146
„Stopniowo zmniejszam liczbę wypalanych papierosów	146
i stężenie nikotyny w płynie”	
„Już nie palę, ale nie mogę się obyć bez e-papierosa”	148
A jak jest ze mną?	153
Test 1. — pozwalający ocenić stopień uzależnienia od papierosów	154
(ang. <i>Cigarette Dependence Scale</i> — CDS)	
Test 2. — pozwalający ocenić stopień uzależnienia od e-papierosów	156
(ang. <i>e-Cigarette Dependence Scale</i> — eCDS)	
Czym są objawy głodu nikotynowego?	159
Korzyści płynące z rzucenia palenia	160
Test pozwalający ocenić stopień natężenia objawów odstawienia nikotyny.....	162
Test pozwalający ocenić wiarę w siebie	164
Problemy polityczne, ekonomiczne i społeczne związane z e-papierosami....	167
Prawda czy fałsz?	181
Pewniki	185
Zalecenia	187
Wskazówki, jak się uchronić przed powrotem do nałogu.....	191
Podsumowanie	195
Słowniczek	197
O autorach	207