

# Dr. Mercola: Skrytá nebezpečí vapování (e-cigaret) – škodlivější, než si myslíte

🔗 [otevrisvoumysl.cz/dr-mercola-skryta-nebezpeci-vapovani-e-cigaret-skodlivejsi-nez-si-myslíte](https://otevrisvoumysl.cz/dr-mercola-skryta-nebezpeci-vapovani-e-cigaret-skodlivejsi-nez-si-myslíte)

28. prosince 2024

**Jestli jsou pro Vás překlady hodnotné, zvažte příspěvkem pomocí měsíčního členství s bonusovým obsahem ZDE nebo jednorázově na bankovní účet: 2201583969/2010. Děkuji!**

*Originál článku publikován ZDE: 28. prosince 2024*

*Poslechněte si článek v audio verzi (strojově namluveno):*

## STRUČNÝ PŘEHLED PŘÍBĚHU

- Vapování poškozuje funkci krevních cév, a to i bez přítomnosti nikotinu, protože snižuje rychlost průtoku krve ve stehenní tepně a snižuje nasycení žil kyslíkem, což naznačuje zhoršený příjem kyslíku v plicích.
- E-cigarety obsahují kromě nikotinu také škodlivé chemické látky, jako je olovo, nikl a formaldehyd, které způsobují oxidační stres a záněty, což vede k poškození cévních funkcí a dlouhodobým cévním onemocněním.
- Mylnou představu, že vapování je bezpečnější alternativou kouření, zpochybňují zjištění, že nikotinové i nenikotinové vapingy zhoršují funkci cév, přičemž nikotinové vapingy způsobují výraznější omezení cévních funkcí.
- EVALI, závažné onemocnění dýchacích cest související s vapingem, zůstává významným zdravotním problémem a stále se vyskytující případy poukazují na potřebu zlepšení regulačních opatření a strategií v oblasti veřejného zdraví.
- Přítomnost toxických chemických látek v parách elektronických cigaret způsobuje akutní poškození plic a systémové účinky na více orgánů, což zdůrazňuje potřebu dalšího výzkumu a regulačního dohledu, aby bylo možné pochopit a zmírnit tato zdravotní rizika.

Poškození plic způsobené používáním e-cigaret nebo vapingových výrobků (EVALI) je závažné onemocnění dýchacích cest spojené s používáním vapingových výrobků. Vyznačuje se příznaky, jako je dušnost, kašel, bolest na hrudi a gastrointestinální problémy, jako je nevolnost a zvracení.

EVALI se může rychle stupňovat a vést k hospitalizaci nebo dokonce k úmrtí. Tento stav se výrazně objevil v roce 2019, což vyvolalo značné obavy o bezpečnost vapingu jako alternativy ke kouření tradičních cigaret.

### **EVALI je zodpovědné za tisíce hospitalizací v USA**

---

Komplexní zpráva ze semináře zveřejněná v časopise Annals of the American Thoracic v září 2022 odhalila alarmující statistiky o zdravotních dopadech EVALI <sup>1</sup> V průběhu epidemie EVALI bylo hospitalizováno více než 2 800 osob a v USA bylo zaznamenáno 68 úmrtí.

Zpráva zdůrazňuje, že ačkoli byl původně jako hlavní viník identifikován acetát vitamínu E, přibližně 20 % pacientů používalo výhradně cigarety obsahující nikotin, což naznačuje, že k poškození plic přispívají i další škodlivé látky.

Přetrvávající výskyt případů EVALI i po odeznění první epidemie podtrhuje přetrvávající rizika spojená s vapingem <sup>2</sup> Další zprávy od různých výzkumníků naznačují, že EVALI není jen reliktem minulosti, ale trvalou hrozbou pro uživatele vapingu.

EVALI má také dlouhodobé důsledky jak pro vapery, tak pro systém zdravotní péče. Pacienti, kteří se z EVALI zotaví, mají trvalé respirační problémy a zdravotnická infrastruktura čelí zátěži spojené s léčbou těchto závažných případů.

Mylná představa, že vaping je bezpečnější alternativou, navíc brání kuřákům účinně přestat kouřit, což vede k trvalé závislosti na nikotinu a s ní spojeným zdravotním rizikům. Řešení EVALI má

zásadní význam nejen pro prevenci akutních poškození plic, ale také pro ochranu celkového veřejného zdraví.

## **Zaměření na zdravotní dopady vapingu**

---

E-cigarety obsahují řadu škodlivých chemických látek, včetně acetátu vitamínu E, který byl označen za významný faktor přispívající k poškození plic. Kromě toho přítomnost toxických kovů a dalších látek v aerosolech z vapingu způsobuje cytotoxicitu a záněty.

Jednoduše řečeno, škodlivé látky v e-cigaretách dráždí a zanícují plíce, což vede k EVALI. Při vdechování tyto chemické látky poškozují plicní tkáň, zhoršují výměnu kyslíku a vyvolávají zánětlivou reakci. Tento zánět se přenáší do krevního oběhu, ovlivňuje další orgány a způsobuje dlouhodobé zdravotní problémy.

Diagnostika EVALI může být náročná vzhledem k tomu, že se její příznaky překrývají s jinými respiračními onemocněními. Klinické hodnocení se často opírá o anamnézu pacienta a zobrazovací vyšetření, tyto metody však plně nevystihují rozsah poškození způsobeného vapingem. Absence specifických biomarkerů pro EVALI dále komplikuje diagnostiku, což vede k chybným diagnózám nebo opožděné léčbě.

Konvenční léčba EVALI často zahrnuje podpůrnou léčbu, jako je léčba kyslíkem a kortikosteroidy, která má však své nevýhody, včetně vedlejších účinků, jako je zvýšená hladina cukru v krvi a oslabená imunitní reakce. Pochopení omezení těchto léčebných postupů je důležité pro každého, kdo si myslí, že vaping je bezpečnější alternativou kouření.

## **Nová studie odhaluje škodlivé účinky vapingu na funkci cév**

---

Článek CNN Health informoval o studii, která zkoumala bezprostřední účinky vapingu na zdraví cév a hladinu kyslíku v těle. Cílem výzkumu, který zatím nebyl publikován v odborném časopise, ale byl prezentován na výročním zasedání Radiologické společnosti

Severní Ameriky, bylo zjistit, jak používání elektronických cigaret s nikotinem nebo bez něj ovlivňuje funkci cév a příjem kyslíku v plicích.

Studie zahrnovala 31 osob ve věku 21 až 49 let, které kouřily nebo vapovaly, a porovnávala jejich výsledky s 10 nekuřáky.<sup>4</sup> Účastníci podstoupili vyšetření magnetickou rezonancí před a po vapování nebo kouření tabákových cigaret, aby se vyhodnotily změny v jejich cévním a dýchacím systému.

Zjištění ukázala, že vaping výrazně snižuje rychlost průtoku krve ve stehenní tepně, která je důležitá pro zásobování dolní části těla okysličenou krví. Kromě toho se u vaperů snížila hladina nasycení kyslíkem, což naznačuje, že jejich plíce pravděpodobně přijímají méně kyslíku <sup>(5)</sup>.

Jedním z pozoruhodných zjištění studie bylo, že vapování s nikotinem vedlo k nejvýraznějšímu snížení funkce cév, a to dokonce více než klasické kouření. To zpochybňuje běžný názor, že e-cigarety jsou bezpečnější alternativou k cigaretám. Kromě toho vapování bez nikotinu také negativně ovlivnilo funkci cév, i když v o něco menší míře <sup>(6)</sup>.

Dr. Marianne Nabbout, hlavní autorka studie a rezidentka radiologie na University of Arkansas for Medical Sciences v Little Rocku, v článku CNN Health uvedla:

*„Lidé se mylně domnívají, že elektronické cigarety jsou bezpečnější alternativou cigaret tabákových, ale ve skutečnosti to není pravda. I kdyby v elektronické cigaretě nebyl nikotin, mohou v ní být jiné složky, které mohou být škodlivé. To je možná důvod, proč jsme pozorovali tyto významné účinky i po vapování elektronických cigaret bez nikotinu.“<sup>7</sup>*

Studie zdůraznila, že dobrá funkce cév je klíčová pro udržení účinného průtoku krve, dodávání kyslíku a živin a odstraňování odpadních látek z těla. Pokud se vaše cévy nemohou správně roztahovat a smršťovat, vystavují vás riziku vážných zdravotních problémů, jako jsou krevní sraženiny, vysoký krevní tlak a mrtvice <sup>(8)</sup>.

Dalším významným aspektem výzkumu bylo snížení saturace kyslíkem po vapingu. Nižší hladina kyslíku v krvi znamená, že tělesné orgány a tkáně nedostávají kyslík potřebný k optimálnímu fungování. To časem přispívá k rozvoji cévních onemocnění, což pro pravidelné vapery představuje dlouhodobé zdravotní riziko <sup>(9)</sup>.

Mechanismy těchto účinků zahrnují inhalaci různých chemických látek obsažených ve výparech e-cigaret. Když uživatelé vapují, nevdechují pouze vodní páru; pára obsahuje škodlivé látky, jako je olovo, nikl, formaldehyd, propylenglykol a glycerin. Tyto chemické látky způsobují oxidační stres a záněty v cévách, což vede ke zhoršení funkce endotelu – schopnosti cév rozšiřovat se a stahovat podle potřeby <sup>(10)</sup>.

**Jestli jsou pro Vás překlady hodnotné, zvažte příspěvím pomocí měsíčního členství s bonusovým obsahem ZDE nebo jednorázově na bankovní účet: 2201583969/2010. Děkuji!**

Studie navíc zjistila, že i e-cigarety bez nikotinu jsou škodlivé kvůli přítomnosti dalších toxických složek. To podtrhuje mylnou představu, že e-cigarety bez nikotinu jsou neškodné. Kombinace těchto chemických látek narušuje normální fungování cévního systému, takže uživatelé e-cigaret jsou náchylnější ke kardiovaskulárním onemocněním <sup>(11)</sup>.

Odborníci, kteří se na studii podíleli, zdůraznili, že je třeba provést další výzkum, aby se tato zjištění potvrdila a aby se pochopily dlouhodobé důsledky vapingu. Okamžité negativní účinky na funkci cév a saturaci kyslíkem však poskytují přesvědčivé důkazy proti názoru, že vaping je bezpečnou alternativou kouření.

Dr. Albert Rizzo, hlavní lékař Americké plicní asociace, se ke studii vyjádřil a uvedl, že vaping vystavuje uživatele více než jen neškodné vodní páře:

„O účincích složek e-cigaret toho moc nevíme, pokud jde o účinky na naše plíce, účinky na naše cévy, a i když je v nich údajně méně toxinů než v běžných cigaretách, nevíme, jaké jsou dlouhodobé účinky těchto způsobů kouření. Testy, jako jsou tyto, stále ukazují, že existují krátkodobé účinky,“ řekl <sup>(12)</sup>.

## Souvislost mezi vapingem a zánětem plic

---

Nedávný přehled publikovaný v časopise Annual Review of Physiology zkoumal škodlivé účinky e-cigaret na zdraví plic, zejména se zaměřením na záněty a akutní poškození související s vapingem.<sup>13</sup> Cílem výzkumu bylo pochopit, jak vaping přispívá k plicním onemocněním a jaké mechanismy jsou příčinou těchto zdravotních problémů.

Studie zkoumala různé skupiny, včetně mladých dospělých a nekuřáků, kteří začali používat e-cigarety, a zjistila, že používání e-cigaret je spojeno s významnými záněty a poškozeními plic a vede k nárůstu případů EVALI <sup>(14)</sup>.

Jedním z klíčových zjištění bylo, že chemické látky obsažené ve výparech e-cigaret, jako je nikotin, způsobují cytotoxicitu, což znamená, že jsou toxické pro buňky v plicích. Tato cytotoxicita způsobuje zánět, při kterém dochází k otoku a podráždění plicních tkání. Studie zdůraznila, že tento zánět není jen krátkodobým problémem, ale může časem způsobit chronické plicní onemocnění<sup>(15)</sup>.

Výzkum se zabýval také úlohou neutrofilů, což je druh bílých krvinek, v procesu zánětu. Neutrofilové mají za úkol chránit plíce tím, že se přesouvají do míst poškození a bojují proti infekcím. Chemické látky obsažené v elektronických cigaretách však narušují jejich normální funkci, což způsobuje jejich přehnanou reakci a přispívá k nadměrnému zánětu. Tato přehnaná reakce poškozuje jemné struktury v plicích, které se tak stávají zranitelnějšími vůči nemocem<sup>(16)</sup>.

Studie dále zjistila, že opakované vystavení chemickým látkám z elektronických cigaret ovlivňuje více tělesných orgánů, nejen plíce. Je to proto, že škodlivé látky obsažené ve výparech se přes plíce

dostávají do krevního oběhu, dostávají se do dalších částí těla a způsobují rozsáhlé záněty a poškození <sup>(17)</sup>.

Mechanismus těchto škodlivých účinků spočívá v rychlém přenosu toxických chemických látek do krevního oběhu prostřednictvím plic. Když uživatelé vdechují výpary z e-cigaret, přijímají nejen nikotin, ale také koktejl dalších škodlivých látek, jako jsou těžké kovy a toxické látky. Tyto látky způsobují oxidační stres, který vede k poškození buněk a tkání <sup>(18)</sup>.

*„Potlačení antimikrobiálních funkcí makrofágů i neutrofilů aerosoly e-cigaret in vitro a ex vivo podporuje koncept, že používání e-cigaret poškozuje obranyschopnost hostitele a vede ke zvýšené náchylnosti k plicním infekcím,“* uvedli vědci <sup>(19)</sup>.

Studie dále poukázala na to, že vzhledem k různorodosti chemických látek v aerosolech e-cigaret je obtížné určit jedinou příčinu poškození plic. Spíše je to kombinace více toxických látek, která vyvolává různé zdravotní problémy.<sup>20</sup> Tato složitost podtrhuje potřebu komplexních předpisů pro kontrolu složek používaných v tekutinách e-cigaret a pro ochranu veřejného zdraví.

## **Tyto strategie vám pomohou přestat kouřit a / nebo vapovat**

---

Řešení škodlivých účinků vapingu vyžaduje komplexní přístup zaměřený na obnovu celkového zdraví a posílení organismu zevnitř. Podniknutím těchto proaktivních kroků ke zlepšení své pohody si vytvoříte pevný základ, díky němuž bude odvykání kouření dosažitelnější a méně stresující:

- **Než se pokusíte přestat kouřit nebo vapovat, začněte být zdraví** – upřednostněte zlepšení svého celkového zdravotního stavu, abyste zvýšili své šance na úspěšné odvykání těmito nezdravým návykům. To zahrnuje optimalizaci stravy a zajištění toho, aby vaše tělo bylo v co nejlepší kondici a zvládlo výzvy spojené s odvykáním kouření. Když je vaše tělo zdravé, lépe se vyrovná s abstinenčními příznaky a stresem spojeným s odvykáním nikotinu.

- **Optimalizujte svůj jídelníček se zaměřením na produkci buněčné energie** – Přizpůsobte svůj jídelníček tak, aby podporoval produkci buněčné energie, která je klíčová pro obnovu a fungování vašeho těla. Zařadte potraviny, které zlepšují zdraví mitochondrií, například potraviny bohaté na antioxidanty a základní živiny. Vyvážená strava poskytne vašim buňkám potřebné palivo, podpoří lepší zdraví cév a sníží bezprostřední dopady způsobené vapováním.
- **Pravidelné cvičení** – Pravidelnou fyzickou aktivitou podpoříte zdraví svého kardiovaskulárního systému a zvýšíte svou energetickou hladinu. Cvičení pomáhá zlepšit průtok krve, posiluje cévy a zlepšuje přísun kyslíku do celého těla. Když budete fyzicky zdatnější, vaše tělo bude lépe připraveno na zotavení z cévního stresu způsobeného vapováním, což usnadní proces odvykání kouření.
- **Získání energie a snížení stresu, které usnadní odvykání kouření** – Když si osvojíte zdravější životní styl prostřednictvím stravy a cvičení, přirozeně pocítíte zvýšení energie a snížení hladiny stresu. Díky tomuto zlepšení celkové pohody bude rozhodnutí přestat kouřit méně náročné a lépe zvládnutelné. Díky vyšší hladině energie a nižšímu stresu budete snáze odolávat chutím a udržíte si závazek žít bez kouření.
- **Najděte si zdravé emocionální vybití** – mnozí k tomu používají cvičení, meditaci nebo relaxační techniky, které jsou skvělé. Doporučuji také zapojit **techniky emoční svobody (EFT)**. Ta vám pomůže vyčistit váš systém od emočních bloků (některé z nich si možná ani neuvědomujete), čímž obnoví rovnováhu vaší mysli a těla a pomůže vám zbavit se závislosti a vyhnout se chutím.

## Zdroje a odkazy

---

1, 2 [Annals of the American Thoracic Society, Jan 2023;20\(1\):1-17](#)

3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 [CNN Health, November 28, 2024](#)



