



نفسی که می کشی؛ ویپ و پاد واقعاً با بدنت چه می کنند؟

ویپ و پاد؛ فقط «بخار خوشبو» نیستند

ویپ یا سیگار الکترونیکی دستگاهی است که مایع حاوی نیکوتین، حلال‌ها (مثل پروپیلن گلیکول و گلیسرین) و طعم‌دهنده‌ها را گرم می‌کند و به صورت آئروسول ریز وارد ریه می‌سازد. پادها (Pod-based e-cigarettes) مثل JUUL طوری طراحی شده‌اند که با استفاده از نیکوتین سالت، نیکوتین را در دوز بالا، با سوزش کمتر گلو و کشش آسان‌تر به عمق ریه برسانند.

چرا خیلی‌ها ویپ را «بی‌ضرر» می‌دانند؟

شرکت‌ها ویپ را معمولاً به‌عنوان «آسیب کمتر از سیگار» تبلیغ می‌کنند، چون در دود سیگار صدها ترکیب سمی و سرطان‌زا وجود دارد که در آئروسول بسیاری از ویپ‌ها به‌مراتب کمتر است. اما مرورهای نظام‌مند بزرگ تا ژانویه ۲۰۲۴ و بعد از آن نشان داده‌اند که «کم‌خطرتر از سیگار» به معنای «بی‌خطر» بودن نیست؛ هم‌چنان شواهدی از آسیب قلبی-ریوی، وابستگی شدید و اثرات منفی بر مغز نوجوان وجود دارد.



مغز نوجوان؛ مهم‌ترین قربانی نیکوتین ویپ

مراکز کنترل بیماری آمریکا (CDC) تأکید می‌کنند هیچ محصول حاوی نیکوتین برای کودکان، نوجوانان و جوانان «ایمن» نیست، زیرا نیکوتین به نواحی مغز مسئول توجه، یادگیری، خلق‌وخو و کنترل تکانه‌ها آسیب می‌زند.

در سال ۲۰۲۴ حدود ۱/۶۳ میلیون دانش‌آموز راهنمایی و دبیرستانی در آمریکا از ویپ استفاده می‌کرده‌اند و تقریباً ۲۶ درصد آن‌ها «هر روز» ویپ می‌زدند؛ اغلب با طعم‌های میوه‌ای و شیرین که وابستگی را جذاب‌تر می‌کند.

پادها؛ نیکوتین بیشتر، وابستگی عمیق‌تر

مرور نظام‌مند پژوهش‌ها روی پادها مثل JUUL نشان داده است که این دستگاه‌ها در نوجوانان و جوانان سطح نیکوتین خون بالاتری حتی نسبت به سیگار معمولی ایجاد می‌کنند (میانگین ۲۴۵ در مقابل ۱۵۵ نانوگرم/میلی‌لیتر در برخی مطالعات).

در مطالعات روی نوجوانان آمریکایی، بخش قابل توجهی از کاربران JUUL علائم واضح وابستگی نیکوتین (ویار شدید، تحمل، ناتوانی در قطع مصرف) نشان داده‌اند و کاربران پادها نسبت به دیگر انواع ویپ، مصرف روزانه و علائم وابستگی بیشتری داشته‌اند.

ویپ و ریه‌ها؛ آنچه پژوهش‌های جدید می‌گویند:

یک تحلیل بزرگ روی حدود ۲۵۰ هزار نفر نشان داد مصرف انحصاری ویپ با افزایش معنی‌دار خطر ابتلا به COPD (بیماری انسدادی مزمن ریه) همراه است، هرچند این خطر هنوز کمتر از خطر ناشی از سیگار سنتی است.

مرورهای تصویربرداری ریوی و مطالعات ریوی در سال ۲۰۲۴ نشان داده‌اند که مصرف مداوم ویپ با تغییرات عملکردی و ساختاری در ریه‌ها (کاهش ظرفیت تبادل گاز، تغییر در جریان هوا) و افزایش علائم تنفسی مثل سرفه و تنگی نفس همراه است، حتی در افراد جوان.

EVALI و التهاب ریه؛ داستان فقط مختص

ویپ نیست.

در سال‌های اخیر هزاران مورد بستری و ده‌ها مرگ به علت آسیب ریوی وابسته به ویپ



۲۰۲۵ نشان می‌دهند ویپ با اختلال عملکرد عروق (کاهش ظرفیت اتساع عروقی)، افزایش موقت فشار خون و ضربان قلب و بیومارکرهای آسیب عروقی مرتبط است؛ اگرچه شدت این آسیب‌ها عموماً از سیگار سنتی کمتر است.

مطالعات حیوانی جدید؛ هشدار برای آینده قلب جوان‌ها

دو مطالعه جدید در کانادا (۲۰۲۴) که از مدل‌های حیوانی شبیه‌سازی‌کننده بیماری‌های انسانی استفاده کردند نشان دادند که قرار گرفتن روزانه در معرض آئروسول ویپ در دوره نوجوانی می‌تواند باعث تغییر مسیرهای متابولیک ریه و افزایش چربی خون و تسریع تشکیل پلاک‌های آترواسکلروتیک (تصلب شرایین) شود.

جالب این‌که در این مطالعات، آسیب‌های قلبی-عروقی و تغییرات زیستی عمدتاً در نرها

(EVALI) گزارش شده است؛ در بسیاری از موارد پای کارتریج‌های غیرمجاز حاوی THC و ویتامین E استات در میان بوده است..

مرورهای جدید نشان می‌دهند که حتی بدون این مواد غیرمجاز، آئروسول ویپ می‌تواند حاوی موادی مانند فرمالدهید، آکروئین، فلزات سنگین و دی‌استیل باشد که با آسیب مزمن مجاری هوایی و بیماری‌های ریوی مرتبطاند.

قلب و عروق؛ خطراتی که تازه روشن شده‌اند

در سال ۲۰۲۴ یک مطالعه بزرگ روی بیش از ۱۷۵ هزار نفر نشان داد کسانی که «تا به حال ویپ حاوی نیکوتین استفاده کرده‌اند» نسبت به افرادی که هرگز ویپ نزده‌اند، حدود ۱۹ درصد خطر بالاتر نارسایی قلبی دارند، به‌ویژه نوعی که در آن عضله قلب سفت می‌شود و خوب پر نمی‌شود.

مرورهای نظام‌مند قلبی-عروقی در سال

و وابستگی شدید نیکوتین همراه است و برای غیرسیگاری‌ها و نوجوانان «گزینه سالم» محسوب نمی‌شود.

شدیدتر بود، که این مسئله احتمالاً به معنای خطر بیشتر بیماری قلبی در مردان جوانی است که سال‌ها ویپ می‌زنند.

ویپ به عنوان ابزار ترک؛ فقط برای

بزرگسالان سیگاری

بررسی‌های تازه (۲۰۲۵) نشان می‌دهد در بزرگسالانی که سیگار می‌کشند، استفاده از ویپ نیکوتینی می‌تواند شانس ترک کامل سیگار را نسبت به افرادی که از ویپ یا درمان دیگری استفاده نمی‌کنند افزایش دهد؛ به عبارتی ابزار ترک نسبتاً مؤثری است.

با این حال، نهادهای سلامت تأکید می‌کنند که این موضوع فقط برای کسانی مطرح است که «قبلاً سیگار می‌کشند» و به شرطی که به طور کامل از سیگار به ویپ منتقل شوند و در نهایت مصرف هر دو را کنار بگذارند؛ برای فردی که قبلاً سیگار نمی‌کشیده، شروع ویپ یک «ریسک جدید» و غیرضروری است.

نشانه‌هایی که باید بعد از ویپ‌زدن جدی

گرفته شود

اگر بعد از مصرف ویپ هرکدام از این علائم را تجربه می‌کنی، باید جدی گرفته شود و به پزشک مراجعه کنی: تنگی نفس غیرمعمول، درد قفسه سینه، سرفه مداوم، خس خس سینه، سرگیجه یا تهش قلب.

سلامت روان، خواب و سایر پیامدها

مرورهای گسترده روی مصرف ویپ نشان داده‌اند که مصرف‌کنندگان ویپ، به‌ویژه نوجوانان، بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان و هم‌زمانی مصرف مواد دیگر (الکل، ماری‌جوانا) هستند، هرچند جهت علیت هنوز کاملاً روشن نیست. مطالعات روی نوجوانان گزارش کرده‌اند که ویپ با مشکلات خواب، خواب‌آلودگی روزانه و افت تمرکز در مدرسه ارتباط دارد و بسیاری از نوجوانان مصرف‌کننده، هم‌زمان سیگار یا سایر محصولات نیکوتینی را هم استفاده می‌کنند (مصرف دوگانه).

آیا ویپ از سیگار «بهتر» است؟

مرورهای نظام‌مند و «چتر» که تا اوایل ۲۰۲۴ منتشر شده‌اند، دو نکته را هم‌زمان تأیید می‌کنند: ۱- ویپ به طور متوسط برای ریه و قلب از سیگار سنتی کم‌خطرتر است، چون تماس با بسیاری از مواد سمی و سرطان‌زا را کاهش می‌دهد.

۲- اما ویپ هنوز با افزایش خطر COPD، فشار خون بالا، نارسایی قلب، آسیب عروقی



در صورت تب، تهوع، استفراغ، درد شکم همراه

با تنگی نفس و سرفه، احتمال آسیب حاد ریوی وابسته به ویپ (EVALI) مطرح است و مراجعه سریع به اورژانس ضروری است.

اگر الان ویپ یا پاد مصرف می‌کنی؛ پنج قدم عملی

۱- **واقعیت را بپذیر:** ویپ «بی‌ضرر» نیست؛ ریسک COPD، مشکل قلبی و وابستگی نیکوتین وجود دارد، حتی اگر سیگار نکشیده باشی.

۲- **الگوی مصرف را یادداشت کن:** چند بار در روز و چه طعم‌ها/غلظت نیکوتینی استفاده می‌کنی؛ این کمک می‌کند بفهمی وابستگی‌ات

چقدر جدی است.

۳- **با متخصص صحبت کن:** پزشک یا روان‌پزشک آشنا با ترک نیکوتین می‌تواند از درمان‌های دارویی و مشاوره‌ای کمک بگیرد تا شانس موفقیت بالا برود.

۴- **از ترکیب «سیگار + ویپ» پرهیز کن:** شواهد نشان می‌دهد مصرف دوگانه (هم سیگار، هم ویپ) غالباً ریسک قلبی-ریوی را پایین نمی‌آورد و حتی می‌تواند آن را بالاتر ببرد.

۵. **قدم به قدم کاهش بده:** اگر نمی‌توانی یک‌باره قطع کنی، با برنامه مشخص (کاهش تعداد پاف، کاهش نیکوتین، حذف مصرف صبحگاهی) به سمت قطع کامل حرکت کن و از خانواده/دوستان حامی کمک بگیر.