

Eta zuk, zergatik erretzen duzu?

Gauza bat edo beste erre, kaltegarria da.

Biltzeko tabakoa

Biltzeko tabakoa, berriro modan jarri den aspaldiko beste ezagun bat da. Ez dago hain toxikoa ez dela dioen datu fidagarririk, baina **alkitran gehiago duela** frogatu da.

Bere kontsumoak gora egin du azken urteetan, merkeagoa delako eta, modu okerrean, osasungarriagoa edo "naturalagoa" dela, eta osasunerako arriskuak murrizten dituela uste delako.

Hala ere, nikotina kopuru berak ditu eta ohiko tabakoak baino karbono monoxido gehiago sortzen du.

Tabako berotua

Prentsatutako tabako "**stick**"-ak dira; askotan glizerinaz eta propilenglikolez inpregnatuta egoten dira, eta ohiko zigarro baten antzeko forma dute. Stick horiek 400°C inguruko tenperaturan berotzen dituen gailu elektronikoko batean sartzen dira.

Beren aerosolak **substantzia toxikoak eta kantzerigenoak** ditu, erretzeko ohiko tabakoarekin gertatzen den bezala.

Gaur egun ez dago haien kontsumoa ohiko beste tabako-produktu batzuk baino seguruagoa edo ez hain kaltegarria denik esateko ebidentziarik. Beraz, ezin da kontsumitzeari uzteko tresna gisa gomendatu, ezta arrisku txikiagoko alternatiba gisa ere.

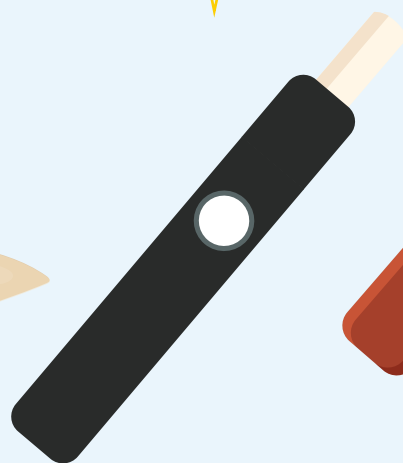
Zigarreta elektronikoa/Baperra

Gailu elektroniko birkargagarria (depositua edo kartutxo duena), **edo behin erabiltzekoa** (erabilera bakarreko poda edo baperra), berotutakoan aerosol bat igortzen duen nikotinadun edo nikotinarik gabeko **likidoa** duena.

Erabilera asko zabaltzen ari da gazteen artean, **zapore-emaileak eta aromak dituztelako** (gozokiak, frutak, menda, txokolatea, etab.), eta horiek erakargarriagoak egiten dituzte.

Aerosolean formaldehidoa, azetaldehidoa eta akroleinak antzeman dira, baita gailuaren osagaien erreakzio kimikoetak datozen nikela, kromoa eta beruna ere.

Substantzia horiek kantzerigeno gisa sailkatuta daude.



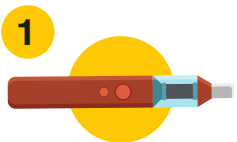
Ur-pipa

Horren erabilera **oso modan jarri da** azken urteotan, gazteen artean batez ere, sozializazio modu gisa.

Pipa edo katxinba edo sisha tabakoa erretzeko erabiltzen den objektua da. Normalean, errekontzarako **ganbera txiki bat** (labetxoa edo kazolatxoa) eta **ahokoan** amaitzen den hodi malgu bat (kanula) izaten da; bertatik xurgatzean, arnastu aurretik kea ura burbuilatzeko ari den ontzi batetik igarotzen da.

Erretzeko modu hori hain kaltegarria ez dela uste den arren, ez dago frogarik esateko piparen biltegiko uretatik igarotzean, arnastu aurretik, tabakoaren kartzinogenoak murriztu egiten direla. Baina frogatuta dago **bihotzerako oso kaltegarria den karbono monoxidoaren xurgapena areagotu egiten dela erretzeko modu horrekin.**

Tabakoari buruzko mitoak desegiten



1 Zigarreta elektronikok EZ dute erretzeari uzten laguntzen.



2 Erre gabeko tabakoa EZ da osasungarriagoa.



3 Biltzeko tabakoak EZ du toxikotasun gutxiago.



4 Shisha EZ da jolas bat, adikzioa eragiten du.



5 Bigarren eskuko kea EZ da kaltegabea.



6 Biriketako minbiziak EZ die emakumeei gutxiago eragiten.



7 Erretzeak EZ du argaltzen.



8 Erretzeak EZ du estresa arintzen.



9 Erretzea EZ dago modan.



10 EZ dago aitzakiarik, EZ da berandu erretzeari uzteko.

Ez duzu egiteko inolako arrazoirik.
Erretzea kaltegarria da,
erretzen duzuna erretzen duzula.