

Vapen: geen onschuldig dampje

Vapen is razend populair onder jongeren. Maar zo onschuldig is het niet. Huisarts Jojanneke Kant legt uit wat er wel en juist niet klopt aan de verhalen over de vape.

Feit



Vapen lijkt onschuldig, maar werkt sneller verslavend

Een vape ziet er vrolijk uit en smaakt naar snoep, maar schijn bedriegt. Omdat het geen rook geeft en vaak nicotinezuur bevat, vinden jongeren het vanaf het begin 'lekker'. Daardoor raken ze sneller verslaafd dan bij roken.



Vapen verandert het brein van jongeren blijvend

Nicotine verandert de hersenstructuur, vooral bij jongeren. Dat vergroot de kans op verslavingen. Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Die schade kan blijvend zijn.



Veel jongeren die vaperen, gaan later roken

Vapen is zelden het eindstation. Zestig tot zeventig procent van de jongeren die vaperen, gaat uiteindelijk ook roken. Wat bedoeld lijkt als alternatief, blijkt vaak een opstapje naar tabak.



Vapen kan ernstige longschade veroorzaken

Er bestaat zelfs een specifieke aandoening: EVALI. Dat is een ernstige ontstekingsreactie in de longen door het gebruik van vapes. Soms worden jongeren daardoor opgenomen in het ziekenhuis met zuurstoftekort.

Fabel



Vapen is minder schadelijk dan roken

Hoewel het vaak als gezonder alternatief wordt gepresenteerd, is er geen bewijs dat vaperen veiliger is dan roken. De langetermijneffecten zijn onbekend, maar de eerste signalen zijn zorgwekkend. We zien nu al schade aan hersenen en longen.



Vapen helpt om te stoppen met roken

Dat is vooral een marketingtruc. Er zit vaak net zoveel of zelfs meer nicotine in een vape dan in een pakje sigaretten. Bovendien werkt stoppen in één keer beter dan afbouwen, blijkt uit onderzoek.



Wilt u stoppen of maak u zich zorgen om iemand die vaperen? Praat erover of kijk op www.cz.nl/m4stoppenmetroken of www.ikstopnu.nl. Ook uw huisarts kan helpen met advies of begeleiding bij het stoppen.



Jojanneke Kant
Huisarts in Den Haag



@devragendokter op Instagram



Luister de podcasts
@devragendokter via Spotify