



NIE DAJ SOBIE ZATRUĆ ŻYCIA

Dlaczego palenie papierosów jest szkodliwe?

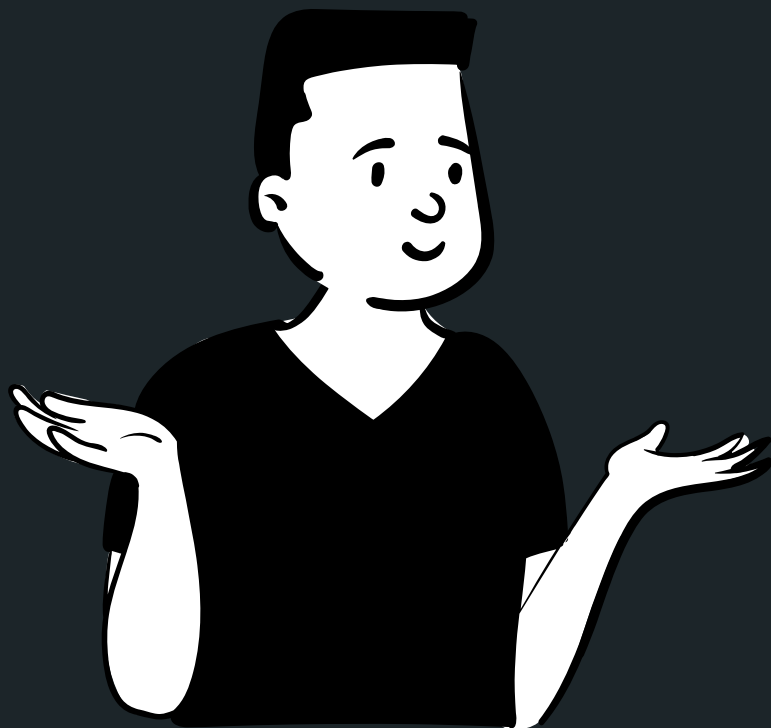
Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublinie.

**EKSPERCI
ALARMUJĄ**

50%

UCZNIÓW PRÓBOWAŁO PALIĆ PAPIEROSY,
A CO CZWARTA OSOBA W WIEKU 15-18 LAT
ROBI TO CODZIENNIE.

CZEMU NASTOLATEK PALI?



NASTOLATKI CZĘSTO ZACZYNAJĄ PALIĆ, PONIEWAŻ:

- uważają, że nawyk ten jest oznaką ich dorastania i samodzielności, czują się dorośle,
- myślą, że będą bardziej atrakcyjne, gdy trzymają papierosa,
- naśladują swoich przyjaciół, którzy palą lub swojego idola,
- buntują się i chcą w ten sposób pokazać swoją złość na otoczenie i sprzeciw wobec dorosłych,
- wierzą, że papierosy uspokajają i pomagają w depresyjnych momentach,
- chcą schudnąć i myślą, że papieros im w tym pomoże,
- ulegają reklamom, modom, innowacyjnym produktom.

DYM TYTONIOWY

zawiera około 7 tys. związków chemicznych, z czego 70 rakotwórczych, ale też wiele z nich ma działanie toksyczne wobec układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.



NAJWAŻNIEJSZE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE ZAWARTE W DYMIE TYTONIOWYM:

aceton (trujący rozpuszczalnik organiczny),
kadm (rakotwórczy metal ciężki),
naftyloamina (sub. rakotwórcza składnik
barwników, używanych w przemyśle drukarskim),
cyjanowodór (kwas pruski, gaz używany w
komorach gazowych),
piren (związek silnie trujący),
metanol (trujący alkohol powodujący ślepotę),
naftalina (środek przeciw molom),
chlorek winylu (stosowany w produkcji plastiku),
arsen (stosowany jako trutka na szczury),
DDT (środek owadobójczy),
fenol (trujący środek dezynfekujący),

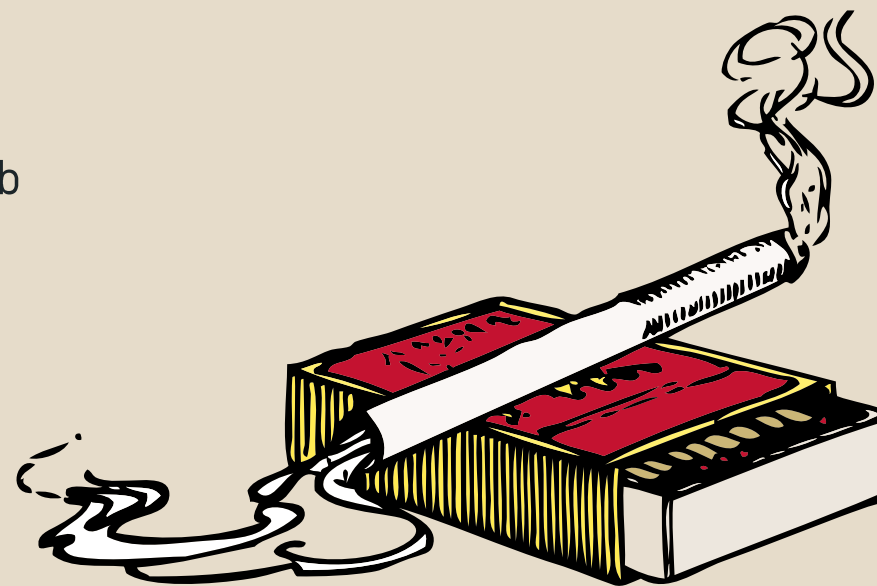
dimetylonitrozoamina (silna sub.rakotwórcza),
benzopiren (silna substancja rakotwórcza),
uretan (organiczny związek rakotwórczy),
nikotyna (silna trucizna, uzależnia jak narkotyk),
amoniak (parząca substancja, drażniący gaz),
akrydyna (stosowana w produkcji barwników),
polon (pierwiastek rakotwórczy),
ureatan (organiczny związek rakotwórczy),
toluidyna (trujący rozpuszczalnik chemiczny),
toluen (rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy),
butan (łatwopalny gaz),
tlenek węgla (śmiertelnie trujący gaz),
formaldehyd- związek stosowany m.in. do
konserwacji preparatów biologicznych,
np. żab.



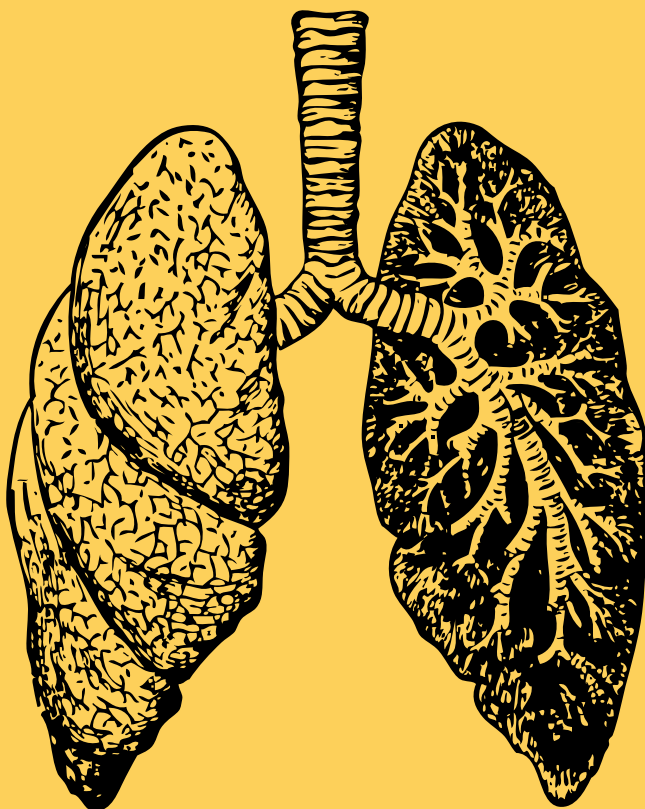
DLACZEGO PALENIE PAPIEROSÓW JEST SZKODLIWE?



Palenie papierosów ma negatywny wpływ na organizm, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób tj.: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc, szyjki macicy, trzustki, nerek, udar, choroby układu oddechowego i krążenia, przewlekłe zapalenie jelit, osteoporozy.



SZKODLIWOŚĆ PALENIA



UKŁAD ODDECHOWY

- zwiększenie ryzyka chorób górnych dróg oddechowych (np. przeziębienia, zapalenia krtani), ale także poważniejszych chorób płuc, w tym gruźlicy, i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP)
- wysokie ryzyko zachorowania na nowotwory przełyku, krtani, gardła i płuc.

UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych,
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
- wpływa na pogorszenie się przebiegu chorób o podłożu autoimmunologicznym: alergii, astmy, chorób związanych ze stanami zapalnymi.

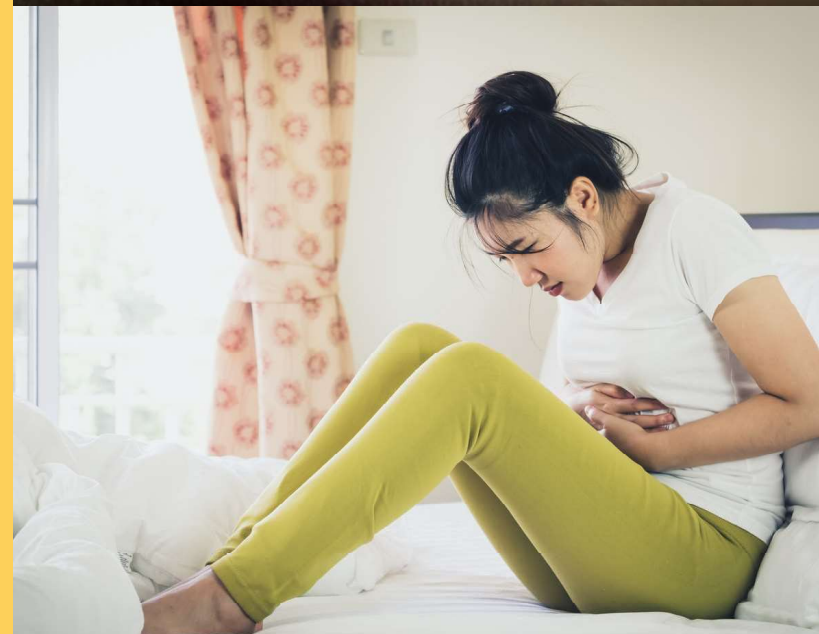




NEGATYWNE SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

PALENIE

- zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna serca czy zawał serca,
- wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego, zwiększa ryzyko choroby wrzodowej żołądka, a nawet raka przewodu pokarmowego,
- powoduje nudności i wymioty,
- pogłębia problemy okulistyczne lub przyspiesza ich wystąpienie, zwłaszcza w przypadku zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej oka,
- powoduje kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, skóra się starzeje, pojawiają się zmarszczki,
- upośledza pamięć,
- powoduje skurcze i drżenie mięśni,
- wpływa na obniżenie płodności.





Czy wiesz, że

każdy papieros kosztuje 11 minut życia! Obliczono, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala średnio 311 688 papierosów. Wypalenie 311 688 papierosów skraca życie przeciętnie o 6,5 roku!!!





A CO Z E-PAPIEROSAMI?

Czy są tak samo szkodliwe jak tradycyjne papierosy?



E-PAPIEROSY

E-PAPIEROS TO INACZEJ ELEKTRONICZNY SYSTEM DOSTARCZAJĄCY NIKOTYNĘ.

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszanę małych cząstek w powietrzu. Mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość z nich ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. liquid. Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku.

Papierosy elektroniczne funkcjonują pod różnymi nazwami: e-papierosy, e-fajki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS).





JAKIE JEST RYZYKO ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM E-PAPIEROSÓW?

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Nikotyna silnie uzależnia. Mózg nastolatków jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe działanie nikotyny.



Skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosa

UKŁAD ODDECHOWY

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych,
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach.

UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
 - zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc

OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY

- zmiany behawioralne,
- upośledzenie pamięci,
 - skurcze mięśni i drżenie mięśni.

POZOSTAŁE UKŁADY

- podrażnienie oczu,
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia,
- nudności i wymioty,
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.



FAKTY I MITY NA TEMAT PALENIA PAPIEROSÓW



“

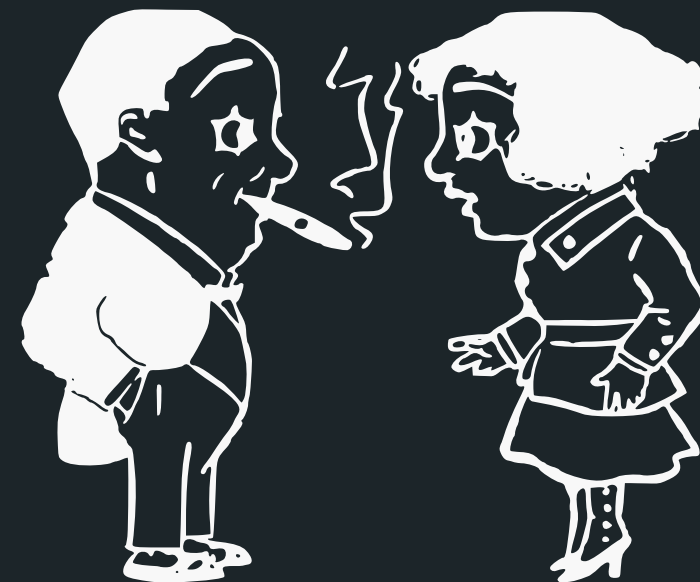


**BIERNE PALENIE JEST MNIEJ
SZKODLIWE DLA ZDROWIA.**

FAKT CZY MIT?

MIT

Jeśli jesteś osobą niepalącą i przebywasz w towarzystwie palaczy, wdychasz razem z nimi dym tytoniowy, tym samym jesteś narażony na wszystkie szkodliwe skutki palenia. To jednak nie wszystko. W czasie, gdy papieros tli się w popielniczce, lub palacz po prostu go trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego. Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz! Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w bocznym strumieniu dymu tytoniowego jest 35 razy więcej tlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wydychanym przez osobę palącą. Oczywiście zawiera on również 7 tysięcy substancji toksycznych, tak jak dym wdychany przez osobę palącą. Bierne palenie powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów!



“



**PALENIE KILKU PAPIEROSÓW
DZIENNIE NIE SZKODZI,
BO ORGANIZM JEST W STANIE
ZNIWELOWAĆ SZKODLIWE DZIAŁANIE
OKOŁO 7 SZT. PAPIEROSÓW
DZIENNIE.**

FAKT CZY MIT?



MIT

Wypalenie nawet 1 papierosa to dostarczenie do organizmu ok 7 tyś. szkodliwych substancji, w tym do 70 rakotwórczych. Nawet okazjonalne palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe. Ponadto nikotyna, która wraz z dymem tytoniowym trafia do naszego organizmu ma silny potencjał uzależniający. Uzależnia psychofizycznie w związku z czym, z czasem palacz zwiększa ilość wypalanych papierosów, aby nie odczuwać głodu nikotynowego (np. uczucia rozdrażnienia).



“



**PALENIE PAPIEROSÓW CIENKICH,
TZW. SLIMÓW LUB SŁÓMEK
JEST MNIEJ SZKODLIWE.**

FAKT CZY MIT?



MIT

Papierosy niezależnie od swojej szerokości zawierają tyle samo substancji toksycznych i ich szkodliwy wpływ na Twój organizm jest taki sam. Dodatkowo wiele osób palących cienkie papierosy ma złudne przekonanie, że są „mniej szkodliwe” i wypala ich więcej, lub głębiej się zaciąga dymem.



“



PALENIE USPOKAJA.

FAKT CZY MIT?

MIT

PALENIE NIE USPOKAJA.

Zapalenie papierosa dostarcza psychoaktywnej nikotyny, która działa w mózgu na tzw. ośrodek przyjemności. Odczuwane jest uczucie przyjemnego pobudzenia, poprawa nastroju. Jest to jednak stan krótkotrwały. Kiedy sztucznie podniesiony poziom dopaminy spadnie (co dzieje się już po około 20 minutach), osoba uzależniona zaczyna czuć dyskomfort (spowodowany jest brakiem uzależniającej nikotyny), który odczuwa jako stres. Wtedy pojawia się potrzeba palenia, po to by znowu poczuć się dobrze. Tak nakręca się „spirala stresu”. Wiele palących osób mówi o „nerwowym życiu”, a tak naprawdę, to ciągłe wahania poziomu nikotyny powodują takie odczucia.

“



**E - PAPIEROSY SĄ MNIEJ
SZKODLIWE NIŻ
PAPIEROSY TRADYCYJNE.**

FAKT CZY MIT?

MIT

E-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. Według danych podawanych przez GIS od 2011 r. 6-krotnie wzrosła liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa. 30 proc. uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy. Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatruc płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.



WARTO RZUCIĆ PALENIE!



**20
MIN**

zmniejsza się tętno
i ciśnienie krwi.

**12
GODZIN**

stężenie tlenu
węgla we krwi spada
do normalnego
poziomu.

**2-12
TYGODNI**

poprawia się
krążenie i praca
płuc.

**1
ROK**

ryzyko choroby
wieńcowej jest
o połowę niższe
niż u osób
palących.

**5-15
LAT**

ryzyko udaru mózgu
zmniejsza się do poziomu
występującego wśród osób
niepalących a rozwoju
choroby wieńcowej jest
takie jak u osób, które
nigdy nie paliły.

“

**A czy Ty już wiesz,
że palenie papierosów
jest niemodne?**

