



- ▶ Przygotowała i opracowała: Monika Gołębiak i Ilona Schoen we współpracy ze szkolnym *koordynatorem ds. zdrowia Iwoną Łysiak*
Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy im. Marii Grzegorzewskiej w Słupcy

Co roku, 31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne.



- Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. W Polsce choroby te są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat. **Każdy papieros skraca życie średnio o 5,5 minuty**, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.



Jakie szkody może powodować palenie tytoniu?



Z czego składa się papieros?



Papieros to nie tylko nikotyna. W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych. Papierosy zawierają między innymi substancje smoliste, tlenek węgla, amoniak, cyjanowodór, chlorek winylu, aceton, kadm czy fenol.

Skutki biernego palenia



Nie tylko aktywne palenie jest niebezpieczne. Specjaliści alarmują, że bierne palenie może być równie zagrażające. Biernie wdychany dym tytoniowy zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym trafiający do płuc aktywnych palaczy.

Na co narażają własne dzieci rodzice palący papierosy?

Nie tylko kształtują u młodych nawyk palenia, ale także zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania przez dzieci na raka płuc, chorobę niedokrwienną serca czy przewlekłe zapalenie ucha środkowego.

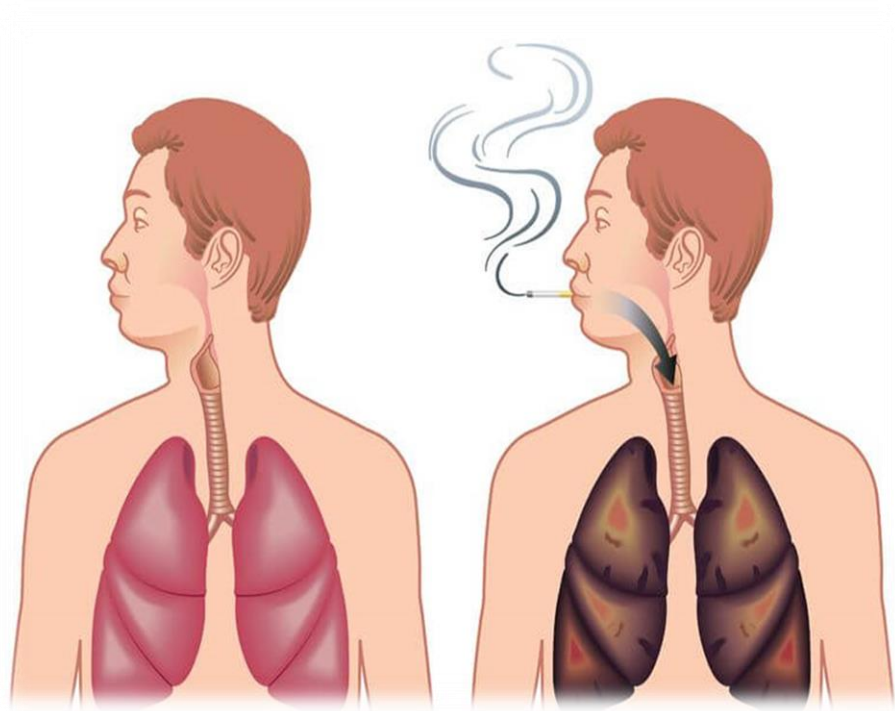


Dym papierosowy zawiera wiele alergenów,
stąd np. podrażnienie błony śluzowej nosa,
pieczenie i łzawienie oczu, kaszel,
astma, uczulenia czy nawracające infekcje
układu oddechowego. Jakże inne konsekwencje
niesie nikotynizm dla samych palaczy?
Przyspiesza starzenie się skóry. Skóra staje się
szara, nieelastyczna, pojawiają
się zmarszczki, trądzik, łuszczyca, tzw.
„tytoniowa twarz”.





- Palenie papierosów w początkowej fazie uzależnienia sprawia przyjemność. Jest to wynik wpływu nikotyny na różne substancje chemiczne w mózgu, które odpowiadają za pobudzenie, aktywność i odczuwanie przyjemności. Z jednej strony powoduje ona rozdrażnienie, a z drugiej – poprawę pamięci i koncentracji.

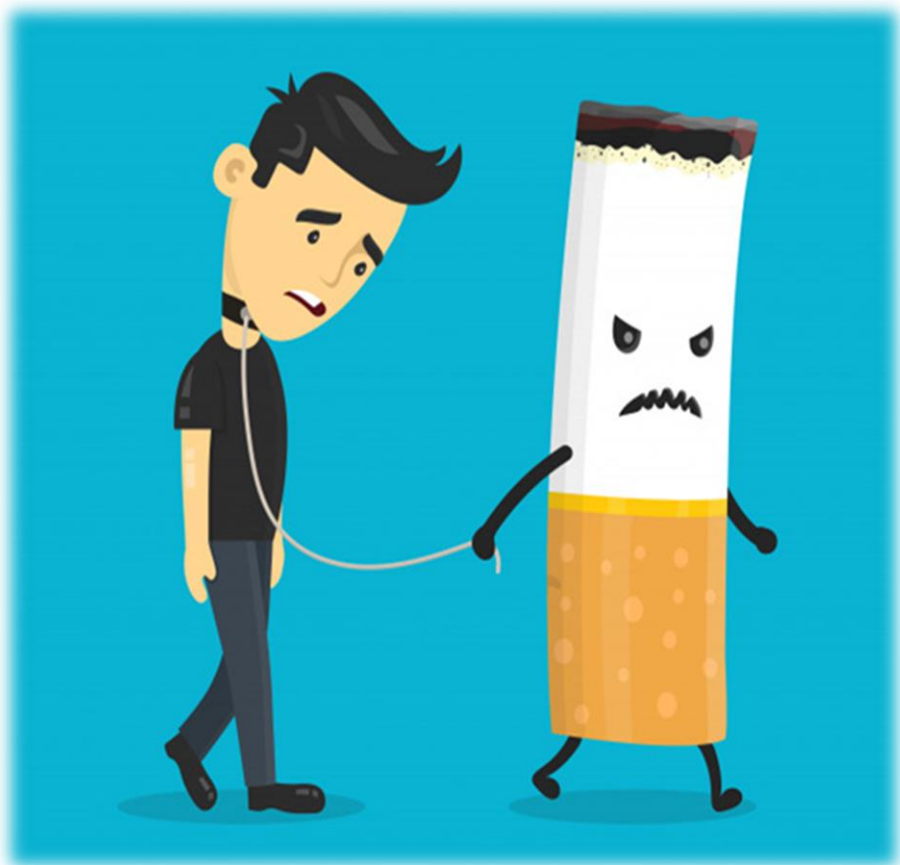


Z czasem organizm przyzwyczaja się do nałogu. Palenie jest wtedy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Odczuwamy głód nikotynowy, który może zaspokoić tylko kolejny papieros. Z czasem, aby osiągnąć ten sam efekt, należy wypalić więcej – i tak coraz bardziej popadamy w nałóg.

Dlaczego warto odstawić papierosy?

- Po zerwaniu z nałogiem rozpoczyna się proces regeneracji rzęsek, pokrywających nabłonek dróg oddechowych. Pomagają one w oczyszczaniu oskrzeli i zapobiegają przedostawaniu się do wnętrza naszego ciała mikroorganizmów, np. wirusów.
- Po 1 roku o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.
- Po 5 latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.





- Po 10 latach Ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej. Komórki o zaburzonej budowie, które powstały w wyniku palenia tytoniu zostają zastąpione przez komórki o prawidłowej budowie. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- Po 15 latach Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Palenie wśród dzieci i młodzieży

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
- ulegają reklamom, modom, innowacyjnym produktom



Powodem sięgnięcia po pierwszego
papierosa często jest chęć zaimponowania
rówieśnikom i zyskania akceptacji
otoczenia

Do zapalenia pierwszego papierosa
nierzadko dochodzi nawet w wieku 6-8 lat.

Nie bez znaczenia pozostaje również łatwy
dostęp do wyrobów tytoniowych, a także
wzorce przekazywane przez rodzinę.



Palenie papierosów u młodzieży wywołuje szereg konsekwencji zdrowotnych.

Przyspiesza procesy starzenia komórek, powoduje nieprzyjemny zapach z ust oraz przebarwia zęby. Bardzo wyraźne bywa też osłabienie układu immunologicznego, przez co rośnie ryzyko częstego chorowania w życiu dorosłym. Ponadto istotnie wzrasta ryzyko wystąpienia w przyszłości tak poważnych schorzeń, jak zawał serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba wieńcowa czy różnego rodzaju nowotwory, jak np. rak płuc, krtani, przełyku czy gardła.



Badania wskazują, że w wyniku palenia papierosów przez młodzież, drastycznie obniża się jakość życia. Im wcześniej nastąpiła nikotynowa inicjacja, tym szybciej pojawią się groźne dolegliwości zdrowotne. Młodzież, która zaczęła palić przed 15. rokiem życia i dziennie wypada około 20-30 papierosów, średnio żyje krócej aż o 8 lat.



Służą do
zabijania,
nie do
szpanowania
!!!



Palenie tytoniu jest tak powszechne, że trudno znaleźć człowieka, który w jakiś sposób nie byłby dotknięty jego skutkami: jako aktywny lub bierny palacz, czy bliski osoby chorującej w wyniku palenia. Argumentów za tym, aby rzucić, jest bardzo dużo.

Ilustracje zaczerpnięte z różnych stron internetowych, żadne naruszenia praw autorskich nie są zamierzone. Materiały opublikowane wykorzystane są do celów edukacyjnych.