



**JAKIE SĄ
SKUTKI
PALENIA
TYTONIU
I E-PAPIEROSÓW?**

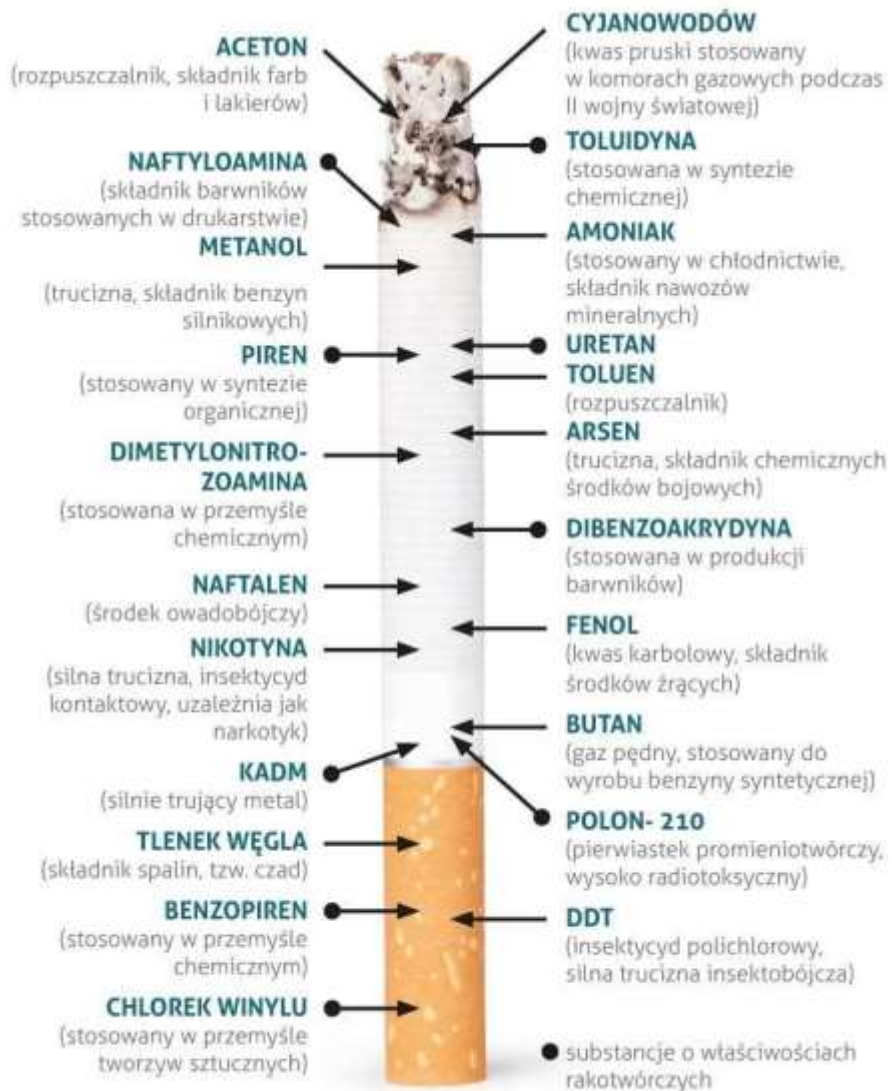
TRZEŻWE KASZTANY, KWIDZYN, DOBRY WYBÓR 2024 r.

TYTOŃ

Palenie tytoniu jest jedną z najpopularniejszych form palenia. Jest praktykowana przez ponad miliard dojrzałych ludzi na całym świecie.

Obecnie najpowszechniejszą metodą palenia są papierosy, głównie wytwarzane fabrycznie, jest również możliwość skręcania ich własnoręcznie za pomocą gilzy (cienkiej bibułki) i tytoniu. Innymi wyrobami, chociaż nie tak popularnymi jak papierosy, są: fajki, cygara, fajki szklane, fajki wodne, tzw. szisze.





SKŁAD TRADYCYJNEGO PAPIEROSA

Papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące, poprawiające smak i wpływające na jakość produktu. Palacz wraz z dymem tytoniowym wchłania 7000 substancji szkodliwych, z czego ponad 70 wykazuje działanie rakotwórcze. Spośród powszechnie znanych trucizn poza nikotyną dym tytoniowy zawiera m.in: aceton, cyjanowodór, polon, arsen, amoniak, formaldehyd, DDT i butan.

Podstawą e-papierosa jest płyn nikotynowy (tzw. „liquid”) zawierający nikotynę (w różnym stężeniu), glikol propylenowy, gliceryna, woda oraz związki smakowo-zapachowe. Jego funkcjonowanie opiera się na podgrzewaniu płynu nikotynowego, którego opary wydostają się z ust pod postacią aerozolu.



RYZIKO UZALEŻNIENIA

Stałe dostarczanie sobie związków zawartych w papierosach wpływa negatywnie na zdrowie samego palacza oraz osób przebywających w jego otoczeniu. Osoba paląca, uzależniona od nikotyny, jest dodatkowo narażona na objawy tzw. abstynencji nikotynowej. W sytuacji gdy osoba paląca nie przyjmie kolejnej dawki nikotyny, czyli nie zapali kolejnego papierosa, zaczyna odczuwać silne, nieprzyjemne objawy abstynencyjne. Dzieje się tak w sytuacjach próby porzucenia nałogu lub długiego czasu bez możliwości zapalenia papierosa, np. podróży samolotem.

Do najczęstszych objawów abstynencji nikotynowej należą m. in.:

- **głód nikotynowy (silna potrzeba sięgnięcia po papierosa),**
 - **rozdrażnienie,**
 - **niepokój,**
- **spadek koncentracji,**
- **zaburzenia snu,**
- **zaburzenia apetytu.**



PROBLEMY ZDROWOTNE

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na: Choroby układu oddechowego – rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.



OBJĘTOŚĆ MÓZGU

Według wyników analiz i porównań udało się udowodnić, że palenie papierosów jest silnie powiązane ze zmniejszoną objętością mózgu. Nie bez znaczenia była liczba wypalanych dziennie paczek – im więcej dana osoba paliła, tym mniejsza była objętość jej mózgu. Najbardziej narażona była istota szara tego organu.



BIERNE PALENIE

Także bierne narażenie na dym tytoniowy jest czynnikiem ryzyka problemów zdrowotnych zarówno u dorosłych (udar mózgu, podrażnienie błony śluzowej nosa, choroba niedokrwienna serca, rak płuca), jak i u dzieci (choroby dolnych dróg oddechowych, choroby ucha środkowego, zaburzenia oddechowe, uszkodzenia płuc, zespół nagłego zgonu niemowląt). Ma również negatywny wpływ na kobiecy układ rozrodczy i jest przyczyną niskiej urodzeniowej masy ciała dziecka.



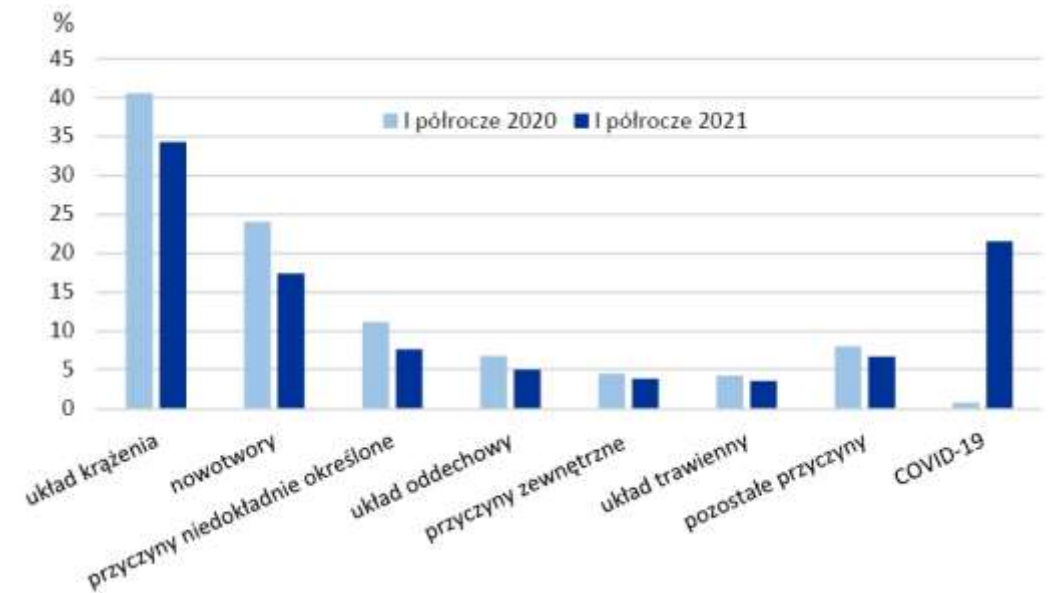
WYGLĄD

Palenie tytoniu pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku, łuszczycy). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.



PRZYCZYNA ZGONÓW

Palenie wyrobów tytoniowych w Polsce jest najczęstszą przyczyną zgonów związaną ze stylem życia, której można zapobiec. Szacuje się, że z powodu palenia w Polsce w 2016 zmarło 66 tys. osób (17% wszystkich zgonów), w tym 48 tys. mężczyzn (tj. 24,1% zgonów mężczyzn) i 18 tys. kobiet (tj. 9,6% zgonów kobiet). Dodatkowo bierne palenie odpowiadało za 6,2 tys. zgonów, tj. 1,6% wszystkich zgonów



ŹRÓDŁA:

<https://pixabay.com/pl/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Palenie_tytoniu

<https://www.doz.pl/>

UZLEŻNIENIOM MÓWIMY

NIE!