

Skutki palenia tytoniu i e-papierosów

KLASA 7a

Co to jest e-papieros?

E-papieros (elektroniczny papieros) jest nowoczesnym urządzeniem, które jest traktowane jako alternatywa dla tradycyjnych papierosów. Składa się z baterii, elementu grzewczego i miejsca do przechowywania płynu. E-papierosy poprzez podgrzanie płynu wytwarzają aerozol.

Płyn (tzw. liquid) zazwyczaj zawiera:

- nikotynę,
- glikol propylenowy,
- glicerol,
- substancje zapachowe.





PRZYCISK

WYMIENNA GRZAŁKA

USTNIK

BATERIA

Dostępna w różnych wersjach i pojemnościach
w zależności od modelu

CLEAROMIZER

Zbiorniczek na e-liquid
VIVO PREMIUM

- **Palenie e-papierosów** może prowadzić do szeregu dolegliwości, w tym do rozwoju poważnych chorób, głównie przez nasilanie procesów zapalnych w organizmie.



Nie ma zdrowych papierosów

- Z powodu palenia papierosów co roku umiera na Świecie ponad 8 milionów ludzi. Szkodliwe są nie tylko te tradycyjne, ale również jednorazowe e-papierosy.
- E-papierosy miały być przed laty zdrowszym zamiennikiem dla osób, które próbowały rzucić palenie. Dziś wiadomo, że również uzależniają, a ich nadużywanie niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne.

- Już co czwarty nastolatek w Polsce sięga po e-papierosy. Częstotliwość ich stosowania wśród osób w wieku 15-18 lat jest większa niż tradycyjnych wyrobów tytoniowych. Równocześnie pojawiają się kolejne badania, które wskazują na negatywne skutki zdrowotne ich palenia.



Skutki palenia papierosów

- **choroby płuc i dróg oddechowych**, np. astmy;
- rozwój nowotworów;
- szybsze starzenie się, w tym starzenie się skóry, tzw. zmarszczki palacza pojawiające się przy ustach;
- więcej infekcji dróg oddechowych, w tym **infekcje o podłożu wirusowym i bakteryjnym**;
- zapalenia narządów rodnych wywołane wirusem brodawczaka ludzkiego;
- zwiększone ryzyko problemów z widzeniem, a nawet utraty wzroku w wyniku pojawienia się zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej;
- zapalenie spojówek, **zespół suchego oka**, tzw. leniwe oko.



Jak palenie wpływa na płuca?



- Należy zdawać sobie sprawę z tego, że **dym papierosowy zawiera wiele substancji chemicznych, które szkodzą naszemu układowi oddechowemu**. Z tego też powodu palenie może wpływać na wygląd naszych płuc. Badania diagnostyczne, takie jak **tomografia komputerowa i prześwietlenie klatki piersiowej**, mogą zidentyfikować niektóre ze zmian fizycznych płuc.

Dlaczego tak trudno rzucić palenie papierosów?

W Polsce aktywnie pali papierosy **ok. 8 mln osób**. Wielu z nich podejmuje próby walki z nałogiem, często wielokrotne, jednak jak pokazują badania, skutecznie rzuca palenie tylko **3 proc. osób**. Czy to brak silnej woli? Bagatelizowanie oczywistych negatywnych skutków palenia papierosów? Niekoniecznie.



Skrócenie życia

- Skutki palenia papierosów bywają bardzo niebezpieczne. Jeden palacz na czterech skraca swoje życie o 20 lat i umiera przed 65 rokiem życia. Pomimo tych niepokojących wyników, osoby palące często bagatelizują niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą uzależnienie od papierosów.



Dlaczego ciężko przestać palić????

- Trudność zerwania z nałogiem palenia papierosów wynika z dwóch najważniejszych przyczyn – wspomnianego uzależnienia od nikotyny oraz przyzwyczajenia. Palenie papierosów odpowiada także za wytworzenie przyzwyczajenia behawioralnego.



Źródła

- [E-papierosy – jak wpływają na nasz organizm? - Poradnik Apteki Gemini](#)
- [Nie ma zdrowych papierosów | Pacjent](#)
- [Jakie są skutki uboczne palenia e-papierosa? Działania niepożądane wapowania | Strona Zdrowia](#)
- [nastolatek z e-papierosem - Wyszukaj Obrazy](#)
- [skutki palenia zwykłych papierosów - Wyszukaj Obrazy](#)
- [Płuca palacza wyglądają inaczej. Jak zmieniają się przez palenie? – Medonet](#)
- [Dlaczego tak trudno rzucić palenie papierosów? I jak to zrobić skutecznie? - Dziennik.pl](#)
- [skrocenie życia przez papierosy - Wyszukaj Obrazy](#)