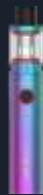




Skutki palenie
papierosów
i
e-papierosów

Palenie papierosów jest najgroźniejszą formą przyjmowania nikotyny, lecz każda alternatywa również wiąże się z poważnym ryzykiem zdrowotnym.

1. **Vapowanie (E-papierosy)**-wdychanie aerozolu zawierającego nikotynę.
2. **Fajka wodna (shisha)**-palenie z użyciem wody, która filtruje i chłodzi dym.
3. **Bezdymne wyroby tytoniowe (np. snus)**-żucie lub umieszczanie w ustach tytoniowych saszetek.
4. **Podgrzewacze tytoniu (IQOS)**-urządzenia podgrzewające tytoń bez spalania.



Palenie papierosów jest szkodliwe z wielu powodów, zarówno dla palacza, jak i dla osób w jego otoczeniu.

1. W dymie papierosowym znajdują się szkodliwe substancje, na przykład: nikotyna, czad, arsen.
2. Papierosy powodują wiele chorób takich jak:

- nowotwory;
- choroby serca;
- problemy z płodnością.



1. **Szkodliwość dla otoczenia (palenie bierne).** Osoby narażone na wdychanie dymu tytoniowego mogą również zachorować na choroby płuc, serca czy nowotwory.





Papierosy są niebezpieczne! Szacuje się że
jeden papieros skraca życie o około 20 minut.
Jedna paczka papierosów to życie skrócone o
prawie 7 godzin!!!



Wpływ palenia papierosów na wygląd zewnętrzny.

Palenie nie tylko szkodzi zdrowiu, ale również pogarsza wygląd skóry, włosów, zębów i paznokci.

1. Skóra

- Przyspieszone starzenie się;
- Ziemisty, szary odcień skóry;
- Worki i cienie pod oczami.



2. Zęby i jama ustna

- Żółknięcie zębów;
- Nieświeży oddech;
- Większe ryzyko próchnicy i chorób dziąseł.



3. Włosy

- Osłabienie i wypadanie włosów;
- Przedwczesne siwienie.

Palenie uzależnia!

Kiedy jesteśmy już uzależnieni, ciężko przestać, a gdy próbujemy stajemy się agresywni, nerwowi i wybuchowi.

Osobą palącym bardzo rzadko udaje się wyjść z nałogu, przyczyną tego jest obecność **NIKOTYNY** w papierosach, która uzależnia.



Skutki palenia papierosów w młodym wieku:

1. Przewlekłe stosowanie nikotyny przez młodych chłopców skutkuje **niedoborem męskich hormonów płciowych, pogorszeniem jakości nasienia oraz zaburzeniami erekcji.**
2. U młodych dziewcząt palenie papierosów może spowodować **upośledzenie płodności, zespół policystycznych jajników, zaburzenia miesiączkowania.**
3. Długoterminowe palenie papierosów skutkuje **pogorszeniem pamięci, drażliwością, depresją, zaburzeniami emocjonalnymi i problemami ze snem.**
4. Młodzi palacze są bardziej **wrażliwi na uzależnienie od nikotyny.**
5. Przewlekłe zażywanie nikotyny w młodym wieku grozi **szybszym uzależnieniem od alkoholu bądź narkotyków.**

Vapowanie = Ryzykowanie

1. Uzależnienie od nikotyny w młodym wieku negatywnie wpływa na rozwój mózgu i koncentrację.
2. Osoby w pobliżu „vapera” są narażone na toksyczne substancje chemiczne.
3. E-papierosy często są promowane jako bezpieczny zamiennik papierosów lub sposób na rzucenie palenia.



Dlaczego unikać e-papierosów?

1. W dymie e-papierosa znajdują się toksyczne związki chemiczne, takie jak formaldehyd czy diacetyl. Nawet „beznikotynowe” e-liquidy mogą zawierać szkodliwe substancje chemiczne.
1. Wdychanie substancji chemicznych zawartych w e-papierosie może prowadzić do problemów zdrowotnych.
1. Wciąż brakuje badań nad długofalowym wpływem e-papierosów na zdrowie.





Rezygnując z palenia, wybierasz siebie!!!



Źródła:

1. www.jak_rzucic_palenie.pl
2. pl.wikipedia.org
3. www.gov.pl

Dziękuję za uwagę.