

Skutki palenia tytoniu i e- papierosów

KLASA 7E

Spis treści

- Co to papierosy?
- Co to e-papierosy?
- Historia palenia tytoniu
- Historia palenia e-papierosów
- Fizyczne skutki zdrowotne palenia tytoniu
- Fizyczne skutki zdrowotne używania e-papierosów
- Alternatywy dla palenia tytoniu i e-papierosów(1)
- Alternatywy dla palenia tytoniu i e-papierosów(2)
- Źródła

Co to papierosy?



To produkty tytoniowe, które zawierają pokrojone liście tytoniu zmieszane z innymi substancjami chemicznymi. Podczas spalania powstają toksyczne substancje, które są wdychane przez użytkownika. Ich działanie opiera się na dostarczaniu nikotyny – uzależniającego alkaloidu.



Co to e-papierosy?



To urządzenia elektroniczne, które podgrzewają specjalny płyn (z nikotyną lub bez) w celu wytworzenia aerozolu (często błędnie nazywanego parą). W przeciwieństwie do tradycyjnych papierosów, e-papierosy nie opierają się na spalaniu, co zmniejsza emisję niektórych substancji szkodliwych, ale wciąż nie są pozbawione ryzyka zdrowotnego.





Historia palenia tytoniu:

- Tytoń był znany i używany przez rdzennych mieszkańców Ameryki jeszcze przed odkryciem Nowego Świata.
- W XVI wieku tytoń został przywieziony do Europy przez odkrywców, takich jak Krzysztof Kolumb.
- Od XVII wieku palenie tytoniu stało się popularne w Europie, głównie jako sposób na relaks.
- XX wiek przyniósł masową produkcję papierosów i ich ogromną popularność, szczególnie w okresie międzywojennym. Dopiero w drugiej połowie XX wieku zaczęto dostrzegać ich negatywne skutki zdrowotne.





Historia palenia e-papierosów:

- E-papierosy zostały wprowadzone na rynek w 2003 roku przez chińskiego farmaceutę Hon Lika jako alternatywa dla tradycyjnych papierosów.
- Początkowo były reklamowane jako mniej szkodliwa opcja dla palaczy oraz sposób na rzucenie nałogu.
- W ciągu ostatniej dekady ich popularność znacząco wzrosła, szczególnie wśród młodszych grup wiekowych, co wzbudziło wiele kontrowersji i obaw zdrowotnych.





Fizyczne skutki zdrowotne palenia tytoniu:

Płuca:

Rozwój przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).
Zwiększone ryzyko raka płuc.
Uszkodzenie pęcherzyków płucnych i zmniejszenie pojemności oddechowej.

Układ krążenia:

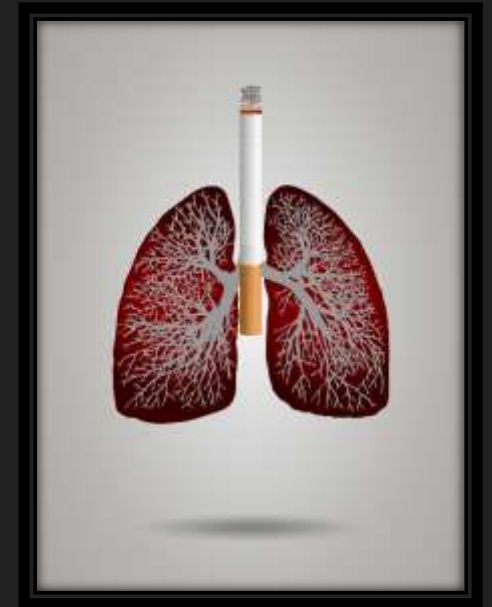
Zwiększone ryzyko miażdżycy.
Podwyższone ciśnienie krwi.
Wyższe ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Układ odpornościowy:

Osłabienie odporności organizmu, co prowadzi do większej podatności na infekcje.

Skóra i wygląd:

Przedwczesne starzenie skóry, zmarszczki.
Żółknięcie zębów i paznokci.



Fizyczne skutki zdrowotne używania e-papierosów:



Płuca:

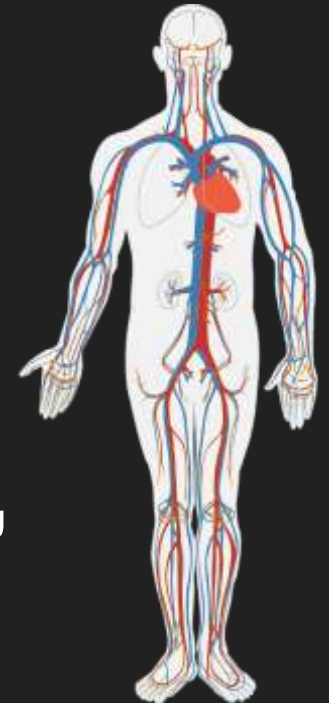
Możliwość rozwinięcia eozynofilowego zapalenia płuc lub zespołu obliteracyjnego zapalenia oskrzelików (choroba popcornowa).
Podrażnienie dróg oddechowych aerozolami i chemikaliami.

Układ krążenia:

Podwyższone tętno i ciśnienie krwi.
Możliwe negatywne skutki nikotyny na serce, choć mniej niż w przypadku papierosów tradycyjnych.

Chemikalia w płynach:

Wdychanie potencjalnie toksycznych substancji, takich jak aldehydy czy metale ciężkie.



Alternatywy dla palenia tytoniu i e-papierosów:



Programy rzucania palenia:

Istnieją różne metody wsparcia, takie jak poradnictwo psychologiczne, grupy wsparcia czy aplikacje mobilne dedykowane rzucaniu palenia.

Produkty wspierające rzucanie palenia: gumy nikotynowe, plastry czy leki zmniejszające głód nikotynowy.

Telefoniczne linie pomocy, np. w Polsce działa infolinia rzucania palenia 801 108 108.



Alternatywy dla palenia tytoniu i e-papierosów:



Zdrowsze alternatywy:

Poprawa nawyków zdrowotnych: regularna aktywność fizyczna, praktykowanie mindfulness czy medytacji.

Znalezienie zamiennika dla rytuału palenia, np. picie herbaty czy używanie przedmiotów antystresowych, takich jak piłeczki do ściskania.



Źródła:



- Slajd 3 - Papierosy Popiół Przechylenie - Darmowe zdjęcie na Pixabay
- Slajd 4 - Płyn Pa E-Papieros - Darmowe zdjęcie na Pixabay
- Slajd 5 - Papierosy Tytoń Palić - Darmowe zdjęcie na Pixabay
- Slajd 6 - Waporyzacja Waporyzować Palić - Darmowe zdjęcie na Pixabay
- Slajd 7 - Papieros Płuca Pojęcie - Darmowy obraz na Pixabay
- Slajd 8 Ludzkie Ciało Układ Krążenia - Darmowa grafika wektorowa na Pixabay
- Slajd 9 - Zakaz Palenia Papierosy Opar - Darmowa grafika wektorowa na Pixabay
- Slajd 10 - Filiżanka Herbaty - Darmowe zdjęcie na Pixabay