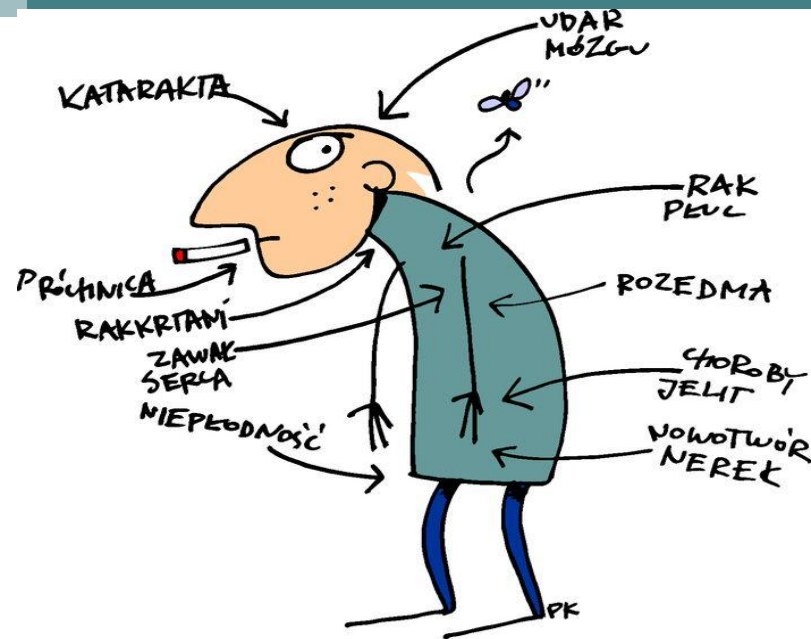


Uzależnieniom mówimy NIE!

SZKODLIWE SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW I E-PAPIEROSÓW



MECHANIZM UZALEŻNIENIA OD PAPIEROSÓW

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 tego. 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.

SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

NIKTÓRE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO:

BENZOPIREN (przemysł chemiczny)	BUTAN (zapalniczki)	POLON-210 (promieniotwórczy)
NAFTALINA (środek odstraszający mole)		TOLUEN (rozpuszczalnik przemysłowy)
METANOL (paliwo rakietowe)		ARSZENIK (trucizna)
CHLOREK WINYLU (tworzywa sztuczne)		METAN (gaz z kanalizacji)
CYJANOWODÓR (tzw. gaz pruski, stosowany w komorach gazowych)		NIKOTYNA (trucizna, środek owadobójczy)
KWAS STEARYNOWY (wosk w świeczkach)		AMONIAK (środki do WC, składnik nawozów)
ACETON (farby, lakiery, zmywacz do paznokci)	KADM (baterie)	TLENEK WĘGLA (CZAD) (składnik spalin samochodowych)

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW U DZIECI I MŁODZIEŻY

Dzieci, które palą papierosy, mają osłabioną odporność i częściej zapadają na różne choroby. Ich wzrost jest spowolniony, mają mniejszy obwód klatki piersiowej, są niższe i lżejsze niż rówieśnicy. Wszelkie rany i skaleczenia goją im się wolniej niż normalnie. Problemy dotyczą również sfery edukacji. Młodzi palacze mają większe problemy z nauką i więcej czasu potrzebują na odrabianie lekcji. Mają także trudności z uprawianiem sportów, zwłaszcza z bieganiem i pływaniem.

SKUTKI DŁUGOTRWAŁEGO PALENIA PAPIEROSÓW

Palacze są bardziej narażeni na:

- choroby nowotworowe płuc, przełyku, tchawicy, krtani, krwi, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i wątroby
- częstsze choroby zębów (paradontoza, próchnica, nieprzyjemny oddech, zapalenie dziąseł)
- choroby układu krążenia (choroba wieńcowa, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, tętniak aorty, miażdżyca)
- choroby układu oddechowego (astma, gruźlica, grypa)
- cukrzycę
- wrzody żołądka i dwunastnicy
- osteoporozę
- starzenie się skóry - skóra staje się szara, nieelastyczna, pojawiają się zmarszczki, trądzik, łuszczyca, tzw. „tytoniowa twarz”.



SKUTKI BIERNEGO PALENIA PAPIEROSÓW

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

PAPIEROSY ELEKTRONICZNE

Elektroniczny papieros to urządzenie przeznaczone do wielokrotnego użytku. Stosowany jest jako alternatywa dla tradycyjnych papierosów, szczególnie przez osoby chcące rzucić palenie. E-papierosy zastępują tradycyjne palenie tytoniu inhalacją – wdychamy parę powstającą na skutek podgrzewania płynu (liquid) zawierającego nikotyne.



E - PAPIEROS

E-papierosy to urządzenia elektroniczne. Mają wiele kształtów i rozmiarów (niektóre wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki, inne przypominają pendrive, długopis lub przedmioty codziennego użytku). E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (liquid) do około 200 stopni C, tworząc przy tym aerozol, który wdychają użytkownicy. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

SUBSTANCJE WDYCHANE Z PARĄ WODNĄ Z E-PAPIEROSA

- nikotyna = narkotyk - prowadzi do silnego uzależnienia
- formaldehyd
- acetaldehyd
- aceton
- akroleina
- o-metyl-benzaldehyd
- rakotwórcze nitrozaminy



SZKODLIWE DZIAŁANIE E-PAPIEROSA

- podrażnienia dróg oddechowych
- zmiany zapalne oskrzeli i rozedmowe w płucach
- ryzyko zapalenia płuc
- spadek wydajności układu odpornościowego
- podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i gardła
- wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, w tym drżenie mięśni i skurcze
- *Lista ta jest niepełna, gdyż ciągle trwają badania dotyczące szkodliwego działania e-papierosa na organizm człowieka.*

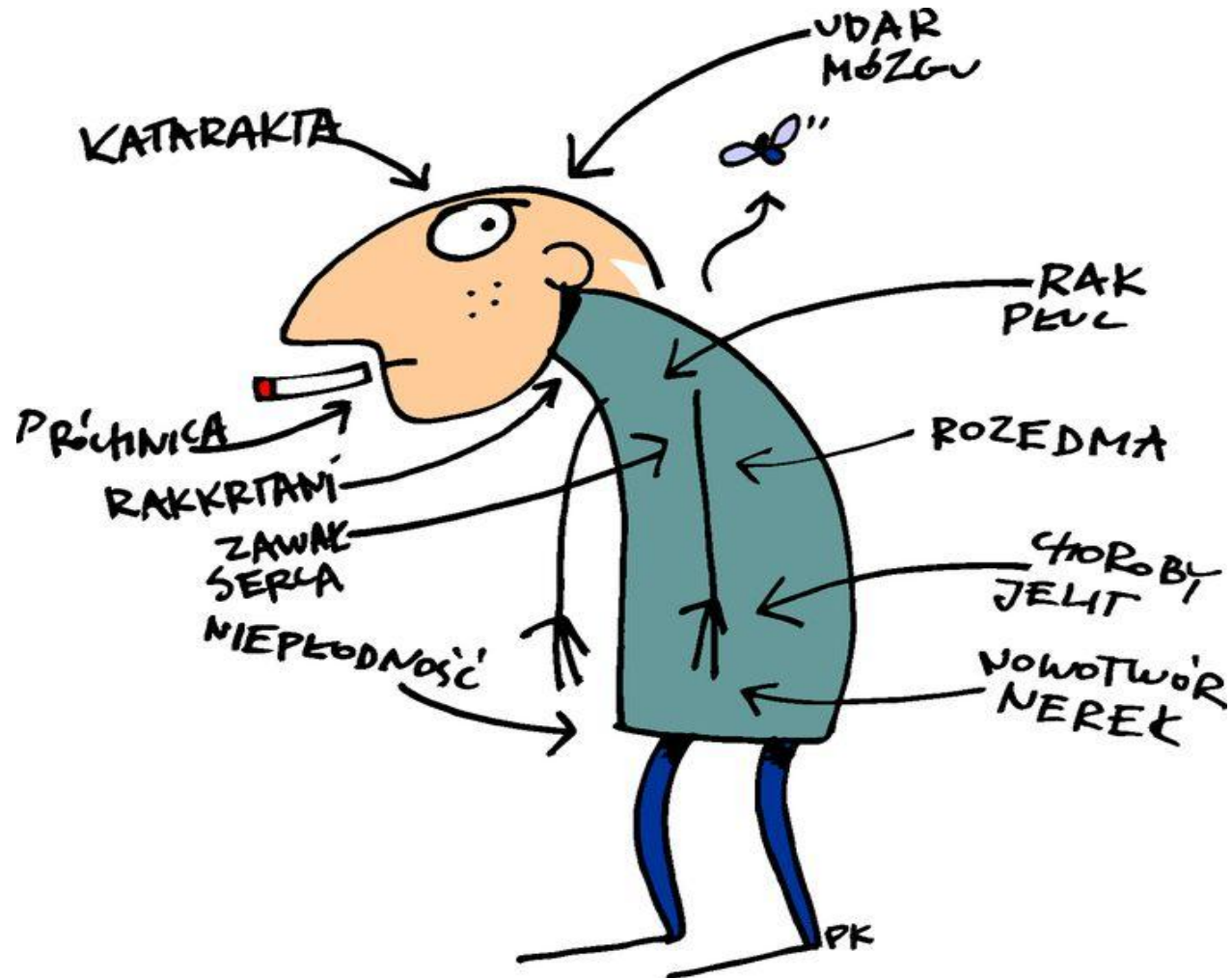
E-PAPIEROS UZALEŻNIA!

- E-palenie może trwać spokojnie przez wiele lat, nie budząc sprzeciwu i potępienia ze strony otoczenia. Dopiero gdy e-palacz chce przestać "palić", okazuje się, że problem uzależnienia jest czasem poważniejszy niż u osób palących tradycyjne papierosy.
- Warto też mieć na uwadze, że e-papierosy to produkt nowy, którego długotrwałych skutków negatywnych jeszcze nie znamy. Mało kto pamięta, że początkowo tradycyjnych papierosów nie kojarzono z jakimikolwiek następstwami chorobowymi.
- E-papieros nie może być „zamiennikiem” zwykłego papierosa. **TAK SAMO UZALEŻNIA!**

MEDIA O SZKODLIWOŚCI E-PAPIEROSÓW

- Najnowsze doniesienia medialne (z 23 sierpnia 2019 r.) donoszą o pierwszej śmierci dorosłego pacjenta, związanej z ciężką chorobą układu oddechowego. Zgon jest wiązany z użyciem e-papierosów.
- Amerykańskie szpitale głośno mówią o coraz większej liczbie trafiających do szpitali z problemami oddechowymi bardzo młodych osób palących e-papierosy. Jedynym czynnikiem wspólnym w tych przypadkach jest używanie e-liquidów - czytamy w informacji.

Czy naprawdę warto?



BĄDŹ NA CZASIE - PROWADŹ ZDROWY STYL ŻYCIA!

PODSTAWOWE ELEMENTY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:

- dieta
- sen
- aktywność fizyczna



31 maja 2020r. - Światowy Dzień bez Papierosa



Źródła:

- <https://zdrowie.pap.pl/uzaleznienia/toksyczne-e-papierosy>
- <https://pulsmedycyny.pl/men-i-gis-ostzegaja-przed-e-papierosami-972310>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,elektroniczne-papierosy---szkodliwosc--uzaleznienie--badania,artykul,1723461.html>
- <https://drmax.pl/blog-porady/papieros-elektroniczny-fakty-i-mity-pomaga-czy-truje-jeszcze-bardziej/>
- <http://www.faktykaliskie.pl/wiadomosci/wydarzenia/kalisz-wlacza-sie-w-obchody-swiatowego-dnia-rzucania-palenia-tytoniu,3098.html>
- <https://uvmboared.com/event/cigarette-butt-clean/>
- <https://www.salon24.pl/u/zdrowie/842236,e-papierosy-sa-rakotworcze>
- <https://superflavon.eu/unikanie-uzywek-papierosy-kawa>
- <https://www.medonet.pl/zdrowie,dlaczego-e-papierosy-sa-grozne-dla-zdrowia-,artykul,1723952.html>
- <https://www.newswweek.pl/wiedza/nauka/bierne-palenie-e-papierosow-mniej-szkodliwe-niz-papierosow-tradycyjnych-palenie/l28cy5f>
- <http://sadurski.com/papieros-ciekawostki-papierosy/>
- <https://parenting.pl/szkodliwosc-palenia-papierosow>
- <https://slideplayer.pl/slide/10922632/>
- <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/pielęgnacja/70475,wplyw-palenia-tytoniu-na-stan-zdrowia-dzieci-i-mlodziezy>
- <https://fajowo.files.wordpress.com/2013/01/fajowo1.jpg>