

ZDECYDUJ SIĘ RZUCIĆ PALENIE!

Palenie tytoniu jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia. O tym fakcie przekonany jest prawie każdy człowiek. Problem w tym, iż większość palaczy nie jest w stanie zapanować nad własnym uzależnieniem. Badania dowodzą, iż temu nałogowi ulegają przede wszystkim ludzie o słabym systemie nerwowym, niezrównoważone uczuciowo, o osobowości neurotycznej.

Spośród tych, którzy wypalają w latach uczniowskich dwa próbne papierosy, jedynie 15% udaje się uniknąć nałogu tytoniowego. Im wcześniej (przed 20 rokiem życia) wpada ktoś w nałóg palenia, tym trudniej będzie z tym uzależnieniem zerwać.

TOKSYKOLOGIA DYMU TYTONIOWEGO

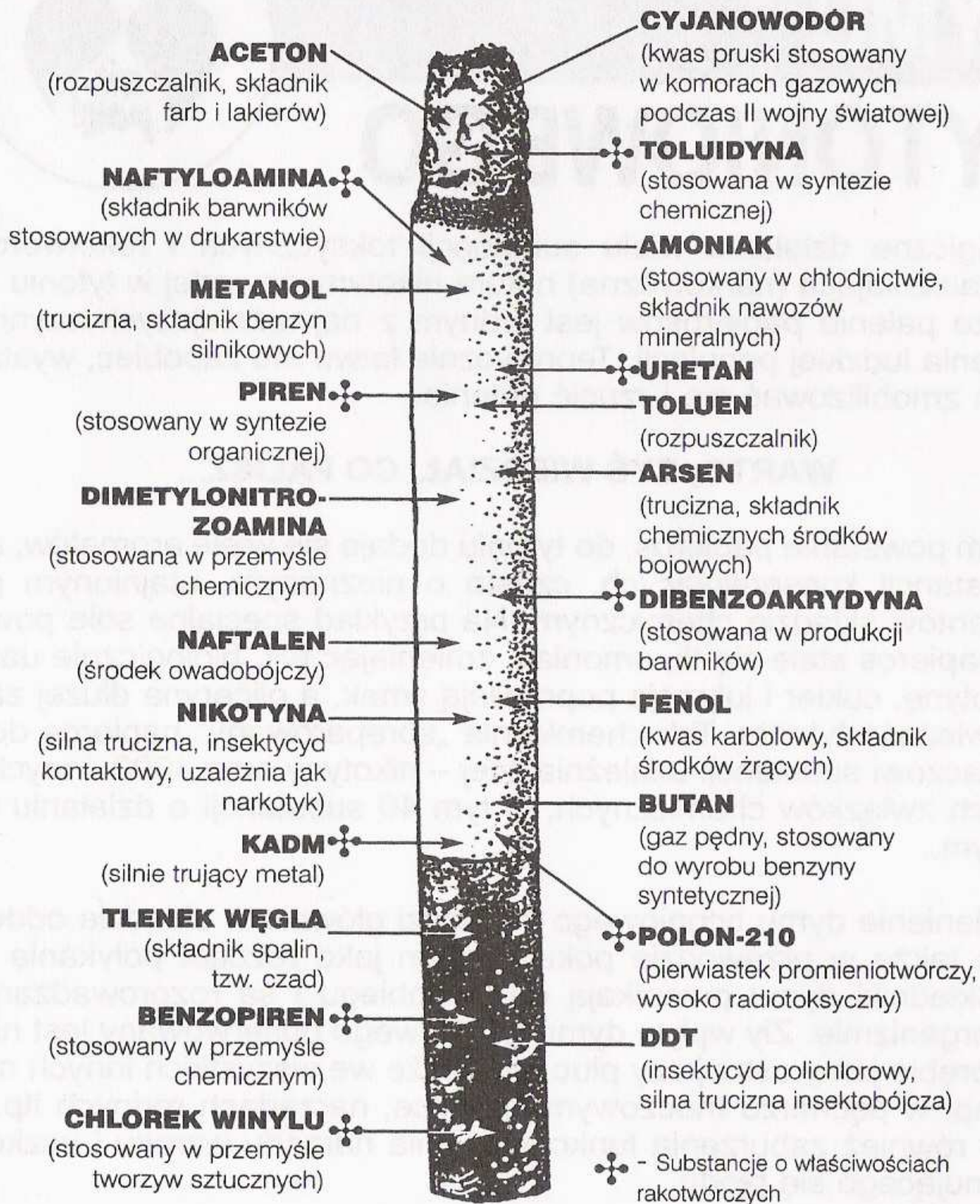
Biologiczne działanie wielu substancji toksycznych i rakotwórczych oraz uzależniająca (narkotyczna) natura nikotyny zawartej w tytoniu sprawiają, że palenie papierosów jest jednym z najważniejszych czynników zagrożenia ludzkiej populacji.

WARTO, BYŚ WIEDZIAŁ, CO PALISZ...

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak, zmieniając pH, biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Tak chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji uzależniającej – nikotyny oraz **4000** innych toksycznych związków chemicznych, w tym **40** substancji o działaniu rakotwórczym.

Wchłanianie dymu tytoniowego zachodzi głównie w układzie oddechowym, a także w przewodzie pokarmowym jako rezultat połykania m.in. śliny. Składniki dymu przenikają do krwiobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie. Zły wpływ dymu tytoniowego obserwowany jest nie tylko w obrębie jamy ustnej czy płuc, ale także we wszystkich innych narządach, np. w pęcherzu moczowym, trzustce, narządach rodnych itp. Wykazano również zaburzenia funkcjonowania narządu wzroku i uszkodzenia formującego się płodu.

OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



TYTOŃ RUJNUJE TWOJĄ KIESZEŃ



POLACY PUSZCZAJĄ Z DYMEM ROCZNIE 16 MILIARDÓW ZŁOTYCH !

Bank Światowy uważa, że w Polsce państwo wydaje dwa razy więcej na naprawianie szkód zdrowotnych spowodowanych paleniem, niż zarabia na podatku tytoniowym.

PALENIE TO PUSZCZANIE Z DYMEM PIENIĘDZY !

- Miesięcznie 150zł,
- Rocznie 1800zł,
- Przez 40 lat przeszło 72 000zł.

PAPIEROSY TO REZYGNACJA Z WIELU PRZYJEMNOŚCI !

Kupując paczkę papierosów dziennie, palacz rezygnuje każdego roku z:

- Zakupu **64** książek,
- **100** biletów do teatru,
- **150** biletów do kina,
- **50** wizyt u kosmetyczki lub fryzjera,,
- kupna **dwóch** rowerów górskich,
- wjazdu na wycieczkę do EGIPITU.

PALENIE ZABIERA TWÓJ CENNY CZAS !

Wypalenie 1 papierosa to 10-15 minut, a więc każdy palacz traci:

- ok. 3,5 godziny dziennie,
- ponad 1200 godzin rocznie,
- 1000 dni (prawie 3 lata) ze swojego życia ! [jeżeli osoba pali przez 20 lat].

PALACZE NIE SZANUJĄ WŁASNEJ I CUDZEJ PRACY !


- Żeby kupić paczkę papierosów, w Polsce palacz musi pracować 40 minut.
- W ciągu roku palacze muszą przepracować prawie 250 godzin (półtora miesiąca pracy w pełnym etacie), żeby zarobić na swój nałóg.

Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansowa. Jedna paczka najpopularniejszych papierosów w Polsce kosztuje około 5 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

1 dzień	5 zł	czasopismo
4 dni	20 zł	bilet do kina
1 tydzień	35 zł	książka
1 miesiąc	150 zł	ubranie
4 miesiące	600 zł	rower górski
6 miesięcy	900 zł	telewizor lub DVD lub odtwarzacz MP3
1 rok	1800 zł	2-tygodniowe wczasy w Hiszpanii
10 lat	18000 zł	działka rekreacyjna



DOBRY POWÓD, BY RZUCIĆ PALENIE – TWOJE ZDROWIE

1. Paląc papierosy, szybciej się zestarzejesz. Zwiększasz prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Twoja skóra szybciej się zestarzeje i pokryje zmarszczkami. Proces ten może się rozpocząć już w wieku 30 lat. 🤖
2. Palenie papierosów będzie zawsze przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu. Z powodu palenia Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce będą żółte, a oddech nieświeży. Najlepsze perfumy nie zabiją zapachu tytoniu. 🤖
3. Jeżeli palisz papierosy i jednocześnie stosujesz pigułki antykoncepcyjne, zwiększasz ryzyko choroby serca i chorób zakrzepowo-zatorowych, w tym udaru mózgu. Ryzyko to zwiększa się wraz z wiekiem. Jeśli jesteś po trzydziestce, palisz papierosy i stosujesz pigułki antykoncepcyjne, takie ryzyko jest bardzo duże. 🤖
4. Paląc papierosy, narażasz się na raka płuc i 13 innych lokalizacji nowotworowych oraz dolegliwości zdrowotnych, takich jak: przewlekłe zapalenia oskrzeli prowadzącego do rozedmy płuc, miażdżycy naczyń prowadzącej do zawału serca, wrzodów żołądka. 🤖
5. Palenie papierosów zwiększa stres. Stres to zespół reakcji psychicznych, jakie zachodzą w Twoim organizmie – zwiększa się tempo pracy serca , wzrasta ciśnienie krwi. Palenie wpływa na obydwa te czynniki.
6. Możesz mieć skłonności do kaszlu i krótkiego oddechu. Paląc papierosy jesteś bardziej podatny na przeziębienie. 🤖
7. Paląc dużo papierosów, niszczysz swoje zdrowie. Pamiętaj, nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosów. Nawet jeden papieros przyspiesza bicie Twojego serca, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, obniża temperaturę palców Twoich rąk i nóg. Każdy wypalony papieros niszczy Twoje zdrowie i skraca życie. 🤖



WPLYW PALENIA NA NARZĄDY CZŁOWIEKA



MÓZG: Wiele przypadków naczyniopochodnego udaru mózgu może być związanych

z wcześniejszym paleniem tytoniu. Przyczyną jest tutaj udowodniony wpływ palenia tytoniu na rozwój miażdżycy naczyń krwionośnych. Sporo prac jednocześnie przedstawia dowody na to, iż u palaczy tytoniu rzadziej występuje choroba Parkinsona. Może to jednak być spowodowane faktem, że palacze tytoniu nie dożywają zazwyczaj wieku, w którym pojawiają się pierwsze objawy choroby Parkinsona.

SERCE I NACZYNIA KRWIONOŚNE: U mężczyzn, którzy zaczęli palić przed 15 rokiem życia i palili 15 - 24 papierosów dziennie, ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej jest 10 - krotnie większe. Palacze tytoniu dwukrotnie częściej niż niepalący umierają na zawał mięśnia sercowego. Także u osób niepalących, ale wdychających dym ulatniający się z ognika papierosa (tzw. boczny strumień) w istotny sposób wzrasta ryzyko chorób serca i płuc (tzw. palacze bierni).

PŁUCA: Palacze tytoniu 20-krotnie częściej umierają z powodu rozedmy płuc

i przewlekłego zapalenia oskrzeli (PZO) niż osoby niepalące. Wśród 10 chorych na raka płuc 9 paliło papierosy. Palenie tytoniu wykazuje istotny związek i w dużym stopniu zwiększa ryzyko wystąpienia wszystkich głównych typów histologicznymi raka płuc, jakkolwiek w przypadku raka gruczołowego ryzyko to jest relatywnie niższe niż przy innych typach histologicznych raka. Ryzyko wystąpienia raka płuc w znaczący sposób rośnie wraz z długością okresu palenia tytoniu dla wszystkich typów raka płuc. Istnieją dowody na to, iż palenie tytoniu jest jednym z istotniejszych czynników usposabiających do wystąpienia gruźlicy układu oddechowego.

NERKI I PEČHERZ MOCZOWY: Istnieje udowodniony związek pomiędzy paleniem tytoniu a zapadalnością na raka pęcherza moczowego i nerki. Ryzyko wystąpienia raka pęcherza moczowego u palaczy jest przeciętnie 5 razy większe niż u osób niepalących i zależy od ilości wypalanych papierosów. Przy czym to podwyższone ryzyko w stosunku do palących kobiet jest relatywnie niż u mężczyzn, ale różnica ta może wynikać z mniejszej ilości palących kobiet w stosunku do palących mężczyzn. W niektórych badaniach aż 50% przypadków raka pęcherza moczowego u mężczyzn i 25% u kobiet było związanych z paleniem tytoniu. Niektóre z badań wykazały ponadto większą zapadalność na raka gruczołowego nerki (adenocarcinoma) u palaczy tytoniu w porównaniu do osób niepalących.

ŻOŁĄDEK I DWUNASTNICA: Palenie tytoniu pełni istotną rolę w powstawaniu zarówno wrzodu żołądka jak i dwunastnicy. Prowadzone badania naukowe wykazały istotną dodatnią zależność pomiędzy czasem palenia tytoniu a pojawieniem się ww. chorób. Ryzyko wystąpienia raka żołądka jest wyższe u palaczy tytoniu o około 1,5 razy.

JELITA: Oczywiście nie można powiedzieć, iż bezpośrednią przyczyną powstawania przepukliny pachwinowej jest palenie tytoniu. Istnieje jednak związek pomiędzy występowaniem przepukliny a silnym kaszlem, towarzyszącym przewlekłemu zapaleniu oskrzeli. Przyczyną przewlekłego zapalenia oskrzeli jest natomiast w wielu przypadkach właśnie palenie tytoniu.

TYTONIOWA TWARZ: Palenie tytoniu nie tylko naraża nas na utratę zdrowia,

ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, zaostrza stan wielu schorzeń skóry (np. trądzik oraz łuszczyca). Pierwsze zmiany na skórze palaczy opisane zostały już w 1856 roku. Dzisiaj dermatolodzy mówią o "tytoniowej twarzy" - łatwej do rozpoznania już na pierwszy rzut oka.

Mechanizm działania palenia tytoniu na skórę twarzy: Na skutek przenikania do skóry substancji zawartych w dymie obniża się zawartość witamin A, C i E. Tymczasem te właśnie witaminy wśród rozlicznych zadań, jakie mają do spełnienia, chronią skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Bez tych ważnych utleniaczy skóra traci elastyczność i maleją szanse na jej regenerację. Dym może obniżać poziom estrogenów, a przez to wpływać na wysuszenie skóry, w której drastycznie zmniejsza się ilość włókien kolagenowych. Te wszystkie procesy prowadzą do powstawania przedwczesnych zmarszczek i pogłębiania już istniejących. To dotyczy także mężczyzn, ale u kobiet zmiany mają gwałtowniejszy przebieg i są bardziej widoczne. Zapalenie papierosa skraca skurcz naczyń krwionośnych, a kurczenie naczyń ogranicza dopływ do nich składników odżywczych. Nawet, jeżeli organizm ma ich pod dostatkiem, to "zasłona dymna" nie pozwoli na maksymalne ich wykorzystanie.