



ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA
PALENIA TYTONIU

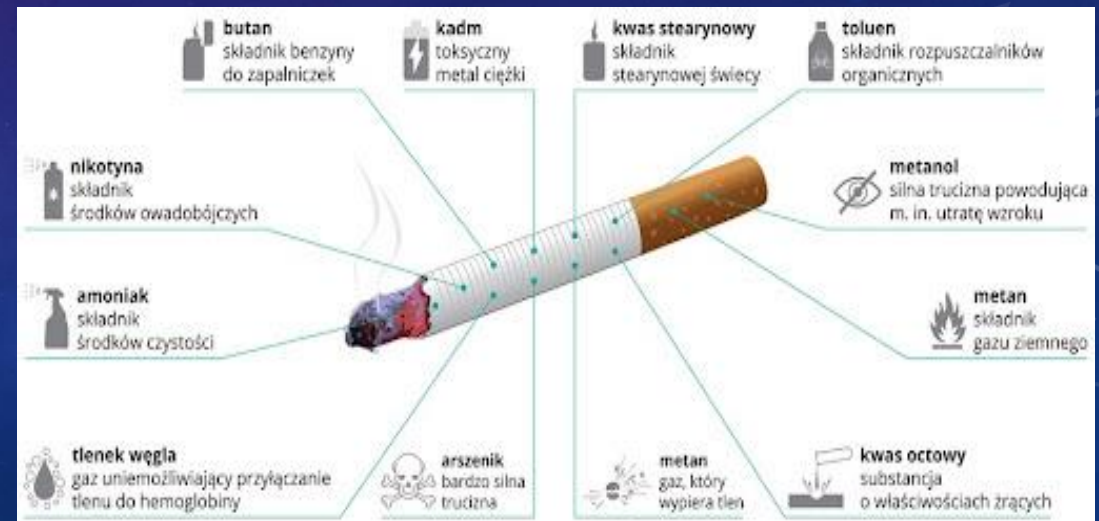
Z CZEGO SKŁADA SIĘ PAPIEROS?

- **Papieros** – wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.



JEDNAK TO NIE WSZYSTKO. PAPIEROS SKŁADA SIĘ RÓWNIEŻ Z:

- cyjanowodoru - gaz używany w komorach gazowych,
- amoniaku - rozpuszczalnik,
- arsenik – trucizna,
- polon 210 – pierwiastek promieniotwórczy oraz jeden ze składników bomby atomowej,
- naftalina – środek przeciw molom,
- kadm – toksyczny metal,
- i wielu innych szkodliwych substancji...



STRATY PIENIĘŻNE ORAZ WYSOKIE KARY...

- Zgodnie z prawem za sprzedaż papierosów osobom niepełnoletnim grozi kara w wysokości do nawet 5000zł. Jeżeli przeciętny palacz wypala 1 paczkę papierosów dziennie (około 10 zł), to miesięcznie wydaje 300 zł. W ciągu roku palacz „wyrzuca” 3600 zł. Przez 10 lat wydaje zł. Zdarzają się również osoby, które palą 2 paczki. Wtedy koszty wzrastają dwukrotnie.



CO GROZI PALACZOWI ?

- udar mózgu,
- rak jamy ustnej,
- nowotwór krtani,
- zawał serca,
- rak płuc,
- choroby żołądka i dwunastnicy,
- nowotwór nerki i trzustki,
- mniejsza płodność,
- nieświeży oddech,
- żółte zęby.



CIEKAWOSTKI



- Gdyby koń zjadł 2 kg liści tytoniu zdechłby w ciągu 24 godzin.
- Nikotyna dochodzi do mózgu w czasie 10 sekund po zaczerpnięciu w płuca.
- Dym papierosowy zawiera więcej szkodliwych dla zdrowia związków chemicznych niż opary produkowane przez silnik diesla (według badań przeprowadzonych w Centrum Zdrowia w Mediolanie).
- Polska była pierwszym krajem na świecie, który w połowie lat 90. wprowadził ostrzeżenia zajmujące 30% paczki. Szacuje się, że dzięki temu 300 tysięcy Polaków zdecydowało się rzucić palenie.

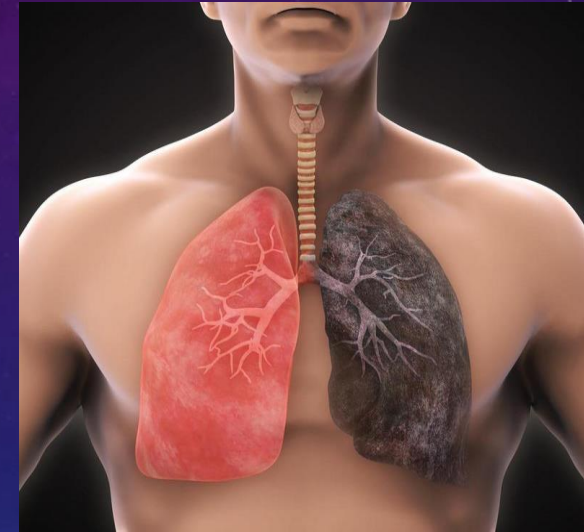
KIM JEST PALACZ BIERNY ?

- Osoba niepaląca, ale przebywająca w pomieszczeniach gdzie ktoś pali, również jest narażona utratę zdrowia. Oddychanie zanieczyszczonym powietrzem jest bardzo szkodliwe i powoduje wiele chorób.



KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

- Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:
- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenku węgla we krwi
- w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 5–15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.



WYKONANE PRZEZ:

- Mateusz Bałos
- Źródła :
- Pacjent.gov.pl
- Pl.wikipedia.org