

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 2021r.





- Według danych WHO każdego roku z powodu palenia czynnego i biernego umiera 6 milionów osób – 1 osoba na 6 sekund.
- W Polsce umiera co roku 69 000 osób z powodu palenia, natomiast 8 000 zgonów spowodowanych jest biernym paleniem.



Dlaczego papierosy szkodzą?



- 1. Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu.
- 2. Po wypaleniu każdego papierosa natychmiast wzrasta ciśnienie tętnicze i przyspiesza się akcja serca.
- 3. Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia.
- 4. Wieloletni palacze zapadają na najbardziej złośliwe nowotwory, które w większości kończą się śmiercią.
- 5. Kobiety palące w czasie ciąży mogą doprowadzić do wystąpienia zaburzenia w rozwoju płodu jak i częstych zgonów noworodków.

Dlaczego papierosy szkodzą?



- 6. W Polsce przyczyną co drugiego zgonu jest palenie papierosów.
- 7. Co 6 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu.
- 8. Dowiedziono że osoby które dziennie wypalają całą paczkę papierosów pozbawiają się 4 godzin życia.
- 9. Średnia różnica długości życia osób niepalących a palących w krajach rozwiniętych wynosi 15 lat.
- 10. U osób palących znacznie częściej dochodzi do konieczności amputacji nóg z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych.

Bierne palenie



- Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie jest równie niebezpieczne jak samo palenie.
- Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby odtytoniowe wśród osób które nigdy nie paliły tytoniu na przykład:
 - Zapalenie płuc
 - Nieżyt oskrzeli
 - zapalenie migdałków podniebiennych





co znajduje się w dymie tytoniowym

Dym tytoniowy składa się z prawie **4000** związków chemicznych.

Z tego ponad 40 to substancje **rakotwórcze**.

Ich działanie dotyczy wszystkich tych osób przebywających w pomieszczeniach gdzie występuje **dym tytoniowy** .

Wszystkie te związki wprowadzane są do najgłębszych zakamarków organizmu palacza ale także do organizmu wszystkich którzy przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym.

Nikotyna



- To silna trucizna atakująca cały układ nerwowy i naczyniowy.
- Sięgnięcie po papierosa może stać się kosztownym uzależnieniem na całe życie.
- Nikotyna przyspiesza czynności serca.
- Zwęża naczynia krwionośne i zakłóca ukrwienie.
- Dotknięte tkanki i narządy nie są w dostatecznym stopniu zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze.
- Zaburzenia mogą wystąpić w naczyniach wieńcowych serca w mózgu i kończynach.

Ważne

- Do papierosów dodawane są różne substancje chemiczne mające na celu podniesienie ich jakości wyglądu zapachu oraz terminu przydatności.
- W procesie spalania *dym papierosowy dostarcza substancje chemiczne szkodliwe dla zdrowia.*



Składniki dymu tytoniowego



- ♦ **Aceton** - rozpuszczalnik składnik farb i lakierów.
- ♦ **Amoniak** - składnik nawozów mineralnych.
- ♦ **Arsen** - stosowany jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie.
- ♦ **Chlorek winylu** - związek używany także do produkcji plastiku.

Składniki dymu tytoniowego



Składniki dymu tytoniowego



- **Formaldehyd** - związek stosowany do konserwacji preparatów biologicznych na przykład żab.
- **Nikotyna** - zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za zaburzenia rytmu serca, wpływa negatywnie na gen, który powstrzymuje powstawanie nowotworów.
- **Tlenek węgla** - utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części organizmu człowieka.
- **Ciała smołowate** - są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych.
- **Cyjanowodór** - gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych.
- **Fenole** - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela.

Składniki dymu tytoniowego



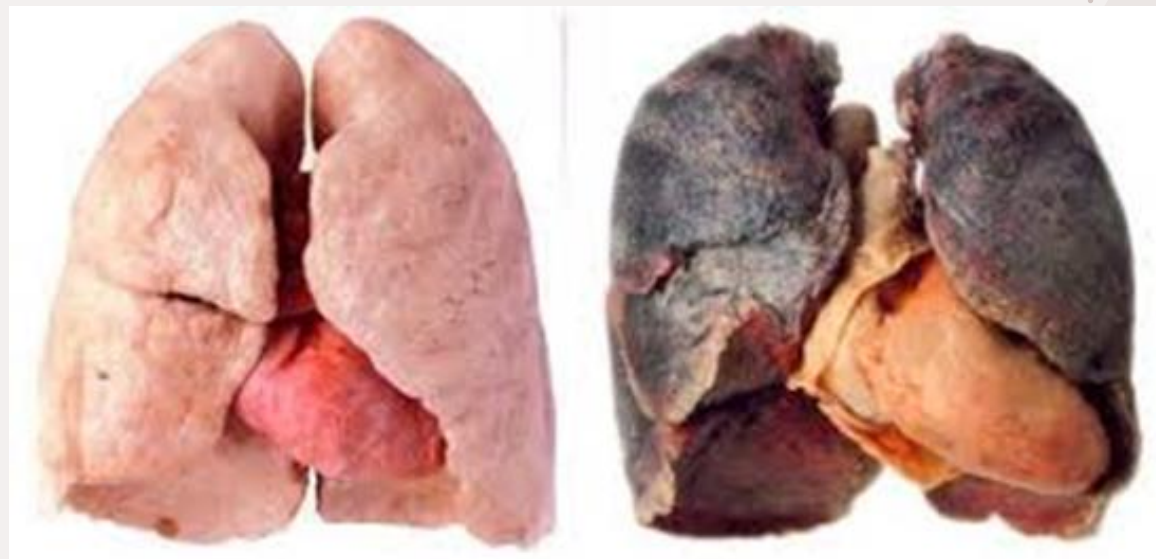
- **Metanol** – silnie trujący środek chemiczny.
- **Naftyloamina** – używana w przemyśle drukarskim posiada właściwości rakotwórcze.
- **Polon** – radioaktywny pierwiastek posiada właściwości rakotwórcze.
- **Toluidyna** – posiada właściwości rakotwórcze.
- **Uretan** – związek o właściwościach rakotwórczych.
- **Benzopiren** – związek o właściwościach rakotwórczych.
- **Butan** – gaz używany do wyrobu benzyny.
- **Dibenzoakrydyna** – posiada właściwości rakotwórcze.
- **Kadm** – silnie trujący o właściwościach rakotwórczych.



Skutki palenia tytoniu



- ♦ **Nowotwory złośliwe:**
- ♦ rak płuc.
- ♦ wargi.
- ♦ języka.
- ♦ jamy ustnej.
- ♦ przełyku i krtani.
- ♦ rak pęcherza moczowego.
- ♦ rak nerki.
- ♦ rak trzustki.



- ♦ **Układ sercowo-naczyniowy:**
- ♦ zawał serca.
- ♦ choroba niedokrwienna serca.
- ♦ miażdżyca naczyń krwionośnych.
- ♦ nadciśnienie tętnicze.



Nałóg nikotynowy prowadzi do chorób takich jak:



- ♦ **Układ oddechowy:**
 - ♦ przewlekłe zapalenie oskrzeli.
 - ♦ gruźlica.
- ♦ **Układ nerwowy:**
 - ♦ udar mózgu.
- ♦ **Układ pokarmowy:**
 - ♦ wrzody żołądka oraz dwunastnicy.
 - ♦ przepukliny jelitowe .

Palenie papierosów to nałóg na kilku poziomach:



- **fizjologii** - od nikotyny.
nawyków - czynności rąk przy paleniu.
emocji - jak każda używka sięganie po papierosy to rodzaj emocjonalnej.

• ***Dlatego tak trudno odzwyczaić się od palenia.
Mimo to papierosy sprawiają wrażenie niewinnej rozrywki bardziej
akceptowanej społecznie niż alkohol.***

Cykl uzależnienia



- Początkowa faza uzależnienia wydaje się przyjemna nikotyna pobudza w mózgu substancje chemiczne odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności pobudza aktywność. Złudnie poprawia się pamięć i koncentracja. Mózg człowieka szybko przyzwyczaja się do tych odczuć aż dochodzi do tego że człowiek nie może bez papierosów funkcjonować.



Sposoby na rzucenie palenia



- ♦ **1. Spontanicznie**
- ♦ Próba odstawienia papierosów ma większe szanse powodzenia jeżeli zdecydujesz się na nią nagle - bez długiego planowania. Okazało się że blisko połowa wszystkich prób rozstania się z nałogiem była podjęta spontanicznie bez wcześniejszego planowania.
- ♦ Co więcej z badań wynikało że w przypadku takich prób szanse powodzenia były ponad dwukrotnie większe niż w innych metodach rzucania palenia.

Sposoby na rzucenie palenia



- **2. Oczyszczyć mieszkanie**
- Wyrzucić z domu wszystkie papierosy i popielniczki. Zadbaj o czyste i świeże otoczenie w domu. Wypierz swoje ubrania firanki i zasłony.

Sposoby na rzucenie palenia



- **3. Czym się zajmij?**
- Poleca się sięganie po owoce lub warzywa do schrupania.
- Bardzo dobrym sposobem są też gumy do żucia.
- Rozmawiając przez telefon przekładaj między palcami ołówki.
- Nie siedź w ciszy - włącz radio telewizor dużo rozmawiaj z innymi.
- Szczególnie polecane są: ruch na świeżym powietrzu, ćwiczenia odprężające, jazda na rowerze, basen, siłownia, aerobik

Palenie w Ciąży!



- ♦ **Może spowodować:**
- ♦ •poronienie.
- ♦ •powstanie wad rozwojowych u płodu.
- ♦ •przedwczesny poród nieprawidłowe położenie płodu przedwczesne oddzielenie łożyska i inne patologie.
- ♦ •zaburzenia łożyskowe mogące doprowadzić do niewydolności łożyska będące niebezpiecznym stanem zagrażającym nawet życiu płodu.

Dziękuję za uwagę

- Robił Mateusz Brewczyk.

