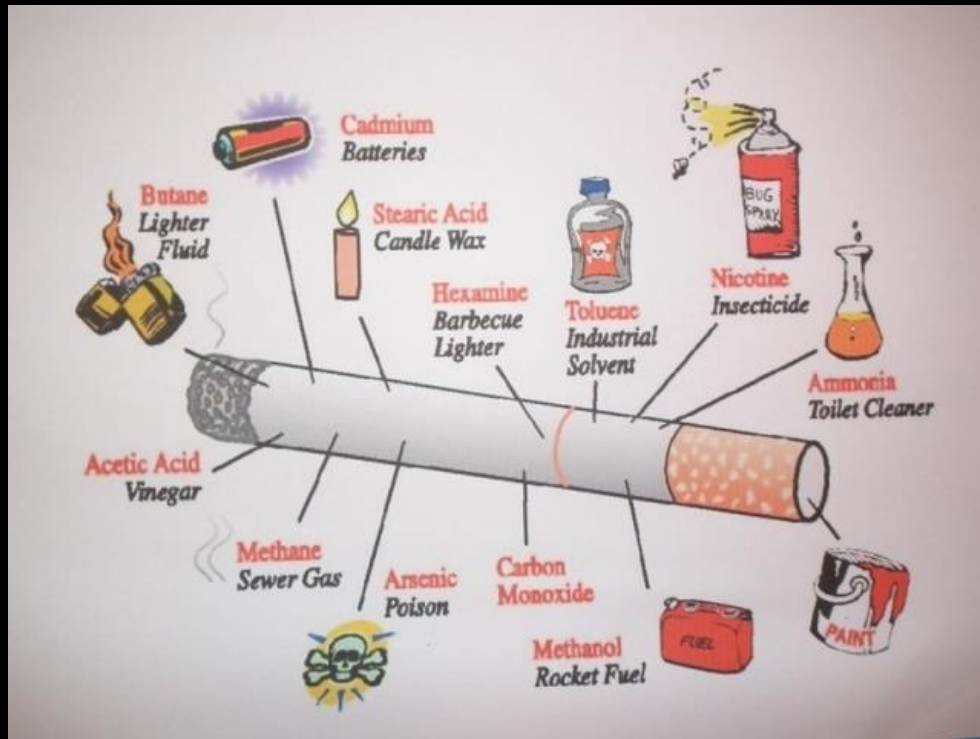


Światowy dzień rzucenia palenia





Skład papierosów



Co to jest Papieros ?

- Każdy chyba wie że **Papieros** – to wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki

Ważne o papierosach

- W dymie papierosowym obecne jest ok. 4 tys. różnych związków chemicznych, z czego setki są toksyczne, a 40 z nich stanowią związki rakotwórcze.
- Szkodliwe substancje zawarte w dymie tytoniowym mogą bezpośrednio działać na komórki błony śluzowej oskrzeli, prowadząc m.in. do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Badania dowodzą, że palenie tytoniu zwiększa nawet o 30 proc. ryzyko wystąpienia astmy.
- Palenie papierosów powoduje obniżenie dobrego cholesterolu HDL i zwiększa poziom złego cholesterolu LDL.
- Palenie papierosów powoduje wysychanie śluzówki jamy ustnej i redukuje ilość śliny. Ślina pomaga naturalnie czyścić zęby, chroni je też przed próchnicą. Kiedy mamy sucho w ustach, nie ma czym spłukać z zębów zawartych w dymie związków. Pod wpływem palenia zwiększa się też ryzyko wystąpienia chorób przyzębia, narasta kamień nazębny, który też zmienia barwę zębów. Palenie prowadzi do próchnicy i paradontozy.

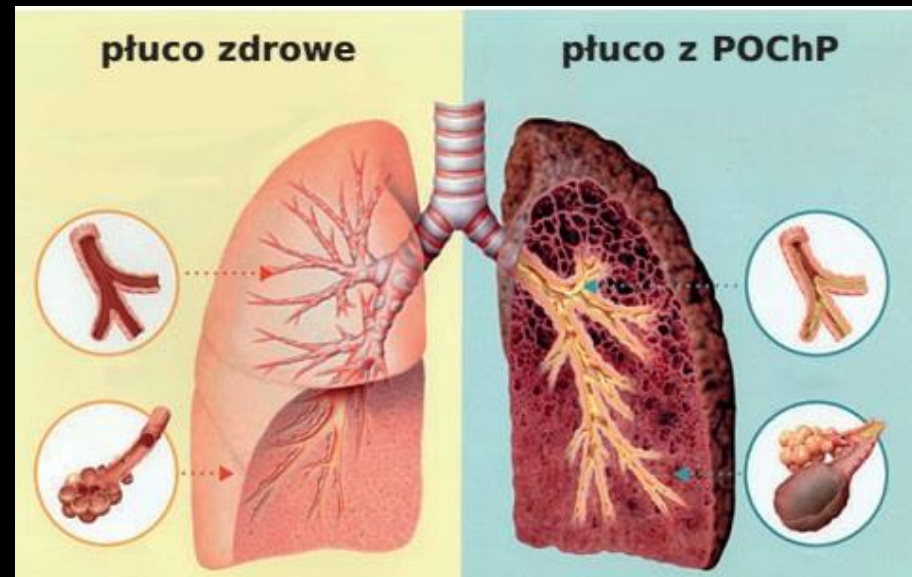
- Palenie papierosów jest jednym z głównych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu. Nikotyna i tlenek węgla zawarte w dymie tytoniowym zmniejszają stężenie tlenu zawartego we krwi. Uszkadzają ściany naczyń krwionośnych, przyspieszają proces tworzenia blaszki miażdżycowej oraz inicjują powstawanie zakrzepów we krwi.
- Z badań naukowych wynika, że palacze są dwa razy bardziej narażeni na rozwój gruźlicy w porównaniu z osobami, które nie palą.

Rzuć palenie !!

- „Zawsze jest lepiej , jeśli rzucisz palenie; nigdy nie jest za późno.”
- „Za każdym razem, gdy próbujesz rzucić palenie, tak naprawdę zbliżasz się do pozostania wolnym od dymu.”
- „Palenie to samobójstwo na raty.”



Porównanie



Dlaczego warto rzucić palenie ?

- Dlaczego warto rzucić palenie? Po roku od rzucenia palenia gwałtownie spada **ryzyko zawału serca**, natomiast w ciągu 2 do 5 lat po odstawieniu papierosów, ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu ryzyka u osób niepalących. Z kolei pięć lat po rzuceniu palenia ryzyko nowotworu jamy ustnej, gardła, przełyku i pęcherza spada aż o połowę. 3. Dłuższe życie



Dziękuję
za uwagę

Rzuć palenie bo tak naprawdę w życiu
najważniejsze jest zdrowie