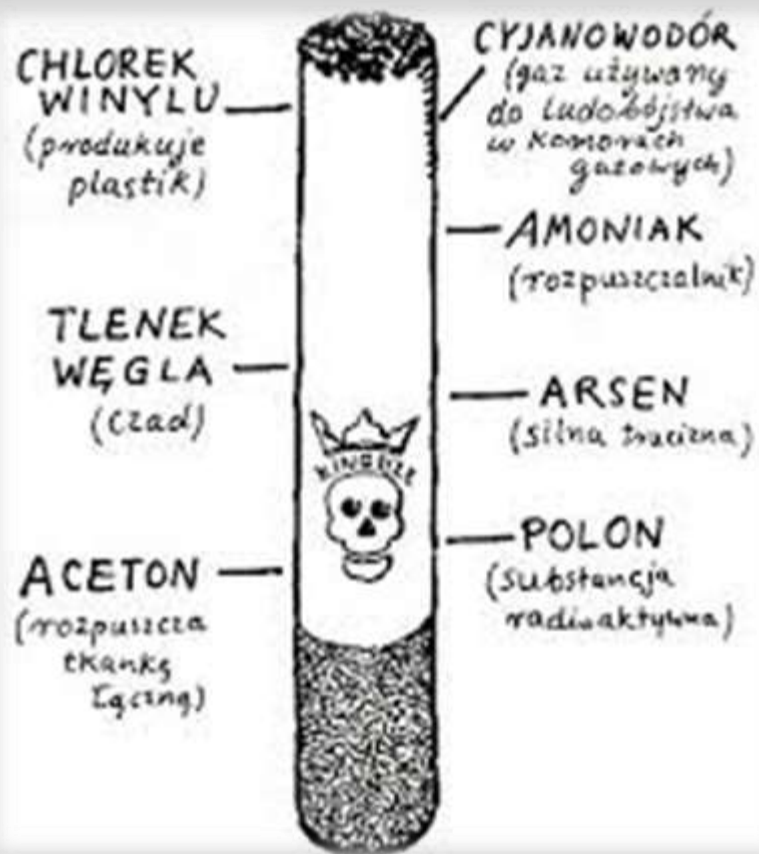




JAKIE SĄ SKUTKI PALENIA
TYTONIU?



Papieros to wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki, wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu. Podczas palenia papierosa zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza. Oprócz nikotyny dym tytoniowy zawiera tysiące innych szkodliwych, rakotwórczych substancji chemicznych.



Papierosy są jednym z najbardziej destrukcyjnych nałogów. Poważne nadwyżężenie domowego budżetu, nieświeży oddech, czy problemy z cerą, to tylko najmniejsze i najłagodniejsze ze skutków palenia. Lista chorób, jakie stają się udziałem palaczy, jest naprawdę długa, a umieszczana na opakowaniach klauzula: „Palenie poważnie szkodzi Tobie i osobom w Twoim otoczeniu”, zdaje się nie oddawać w pełni skali problemu.

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW



Nikotyna zawarta w dymie papierosowym:

- źle wpływa na pracę mózgu,
- uszkadza smak i węch,
- powoduje zmiany chorobowe w płucach,
- niszczy wątrobę,
- uszkadza naczynia krwionośne,
- może doprowadzić do zawału serca,
- przyczynia się do powstawania wrzodów żołądka,

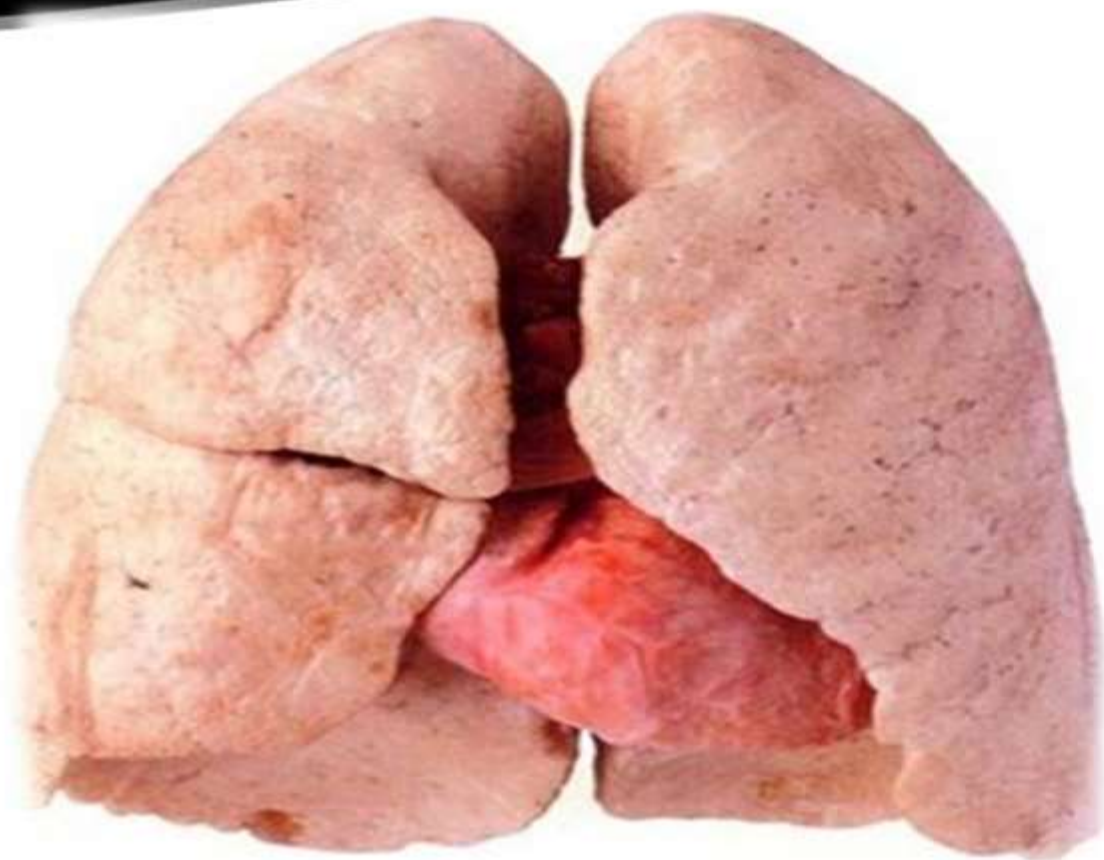


Co grozi palaczowi?



Medycyna zna wiele powodów do rzucenia palenia:

- Choroba wieńcowa serca i rozedma płuc to najbardziej znane choroby palaczy. Objawy rozedmy płuc nie następują tuż po rozpoczęciu rozwoju choroby, lecz dopiero z czasem, co czyni ją tym bardziej niebezpieczną. Choroba wieńcowa zaś, często wspomagana np. otyłością, może prowadzić nawet do zawału serca i w konsekwencji do śmierci.
- Do innych chorób serca, należących do skutków palenia papierosów, należy zaliczyć nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, tętniaka aorty i zaburzenia pracy serca.

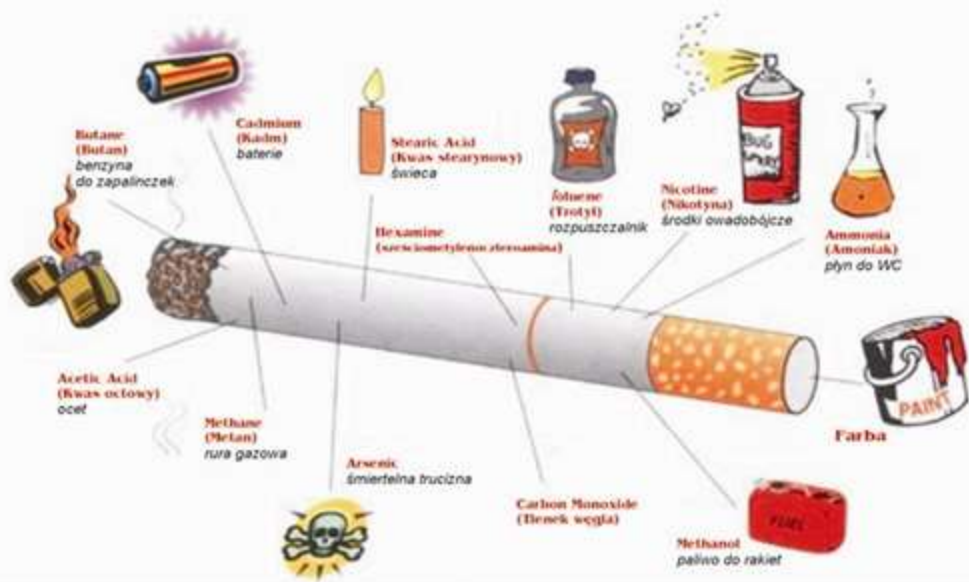


Płuco osoby niepalącej



Płuco osoby palącej

Związki chemiczne w papierosie



Siedzisz sobie, dymek pykasz,
a twoje płuco wolno znika.
Nie bądź leniem, rzuć palenie,
bo zostanie z płuc niewiele.
Chodzisz, palisz, wszystkich
trujesz
i nikogo nie załujesz.
Palisz dużo, krócej żyjesz,
nawet nie wiesz, kiedy się
zabijesz.
Nieświadomość twoja taka,
że rozwijasz w sobie raka.

Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



☠ substancje o właściwościach rakotwórczych

www.odczulanie.pl

Sprawdź, jak papierosy rujnują twój wygląd!

- Matowe włosy, szara skóra, pożółkłe paznokcie - to tylko niektóre efekty palenia papierosów. Sprawdź inne i zmotywuj się do rzucenia palenia.
- Czy wiesz, że 10 lat palenia papierosów dodaje Ci 2,5 roku w wyglądzie? Jeśli więc palisz od 30 lat, Twoja skóra jest starsza o... 7,5 roku! Jeszcze gorzej wygląda kondycja cery. Dermatolodzy mówią tutaj o tzw. „tytoniowej twarzy” - np. stan skóry palącego od najmłodszych lat 40-latek jest porównywalny ze skórą twarzy 70-latek.

Zawarte w papierosach substancje, takie jak tlenek węgla, amoniak czy kadm, skutecznie przeszkadzają w naturalnym obiegu krwi, przyczyniając się do rozbicia struktury skóry. Traci ona na elastyczności, na twarzy palacza pojawiają się zmarszczki i pory. Ponadto palenie papierosów sprzyja występowaniu różnych schorzeń skóry, m.in. trądziku i łuszczycy.

Szara, wysuszona i pomarszczona cera zdecydowanie nie jest atrakcyjna. Tytoń niszczy skórę nie tylko na zewnątrz, ale również od środka. I tutaj ważna informacja dla kobiet: palenie przyczynia się do rozwoju cellulitu.



KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu
20 min.



**TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI
POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu
8 godz.



**ILOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE,
A ILOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIEJSZY SIĘ**

w ciągu
24 godz.



**RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA
SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu
28 godz.



**TWOJE ZMYŚŁY SMAKU I WĘCHU
ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**





Źródła

<https://zobaczzrozum.wordpress.com/tag/palenie/>

<http://scholaris.pl/zasob>

[/enel.pl/](#)

[kobieta.onet.pl](#)

<https://pl.wikipedia.org>

<https://www.przedszkola-swiat.pl>

Wykonanie: VI b SPzOMS