

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

Klasa 7B SPOMS

Co to są papierosy?

- **Papieros** – wyrób tytoniowy wewnątrz którego znajduje się mieszanka tytoniowa.
- 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.



Co zawiera papieros i jak poszczególne części w nim nam szkodzą?

- **Ołów** – zakłóca działanie enzymów,
- **Arsen** – uszkadza skórę, wątrobę i płuca,
- **Nikotyna** – powoduje uzależnienie,
- **Kadm** – wywołuje nowotwory,
- **Tlenek węgla** – prowadzi do niedotlenienia,
- **Substancje smoliste** – uszkadzają naczynia krwionośne.



UZALEŻNIENIE OD PAPIEROSÓW

- Niektórzy zaczynają regularnie palić papierosy już jako nastolatki, a nawet wcześniej. Wczesny kontakt z dymem tytoniowym zwiększa prawdopodobieństwo uzależnienia się.
- Czynniki ryzyka uprawdopodobniające uzależnienie od papierosów, np. wychowywanie się wśród palących członków rodziny, przebywanie w towarzystwie palących znajomych.

Nikotynizm

- Nikotynizm to jeden z najtrudniejszych do przezwyciężenia nałogów. Palacze niejednokrotnie próbują rzucić palenie niestety bez żadnych rezultatów. Warto mieć świadomość korzyści płynących z niepalenia.

Bierne palenie

Definicja:

Bierny palacz to taki który sam nie pali ale przebywa w towarzystwie które pali.

SKUTKI PRZEBYWANIA W TOWARZYSTWIE KTÓRE PALI:

Osoby narażone na dym tytoniowy muszą się liczyć z problemami zdrowotnymi zarówno u dorosłych (udar mózgu, podrażnienie błony śluzowej nosa, choroba niedokrwienna serca, rak płuca), jak i u dzieci (choroby dolnych dróg oddechowych, choroby ucha środkowego, zaburzenia oddechowe, uszkodzenia płuc, zespół nagłego zgonu niemowląt). Dym tytoniowy ma również negatywny wpływ na kobiecy układ rozrodczy i jest przyczyną niskiej urodzeniowej masy ciała dziecka. Bierne palenie spowodowało 6,2 tys. Zgonów.

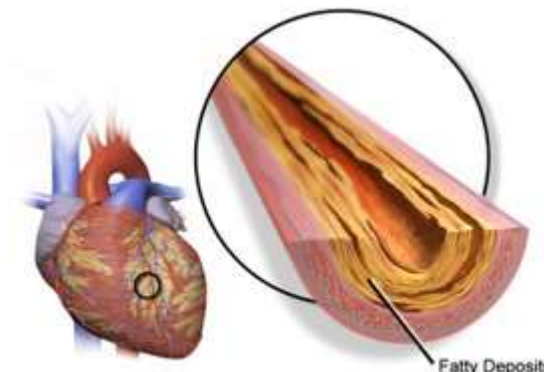


Skutki palenia papierosów u dzieci :

- **częstsze infekcje dróg oddechowych,**
- **astmę** – częstsze ryzyko zaostrzeń, zwiększenie częstości hospitalizacji,
- **przewlekły skurcz oskrzeli** – co powoduje przedłużenie wydechu,
- **ograniczenie wydolności fizycznej poprzez zmniejszenie całkowitej objętości płuc,**
- **gorszy przebieg powikłanych infekcji, np. zapalenia płuc,**
- **potencjalnie dłuższy okres zdrowienia przy grypie**

Choroby wywoływane przez palenie papierosów:

- **uszkodzenie trzustki** – pogorszenie zdolności do trawienia, np. tłustych posiłków,
- **rak** – zwiększone ryzyko powstawania nowotworów w porównaniu do niepalącej populacji (rak jajnika, pęcherza moczowego, oskrzeli, jamy ustnej, głowy, gardła i krtani),
- **udar i zawał u ludzi młodych** – znaczący wzrost ryzyka zachorowania,
- **cukrzyca** – szybsze pojawienie się powikłań ocznych (zwyrodnienie siatkówki),
- **chorób układu krążenia, takich jak zawał serca, udar mózgu, choroba niedokrwienna kończyn dolnych,**
- **nowotworów złośliwych, takich jak: rak płuc, rak jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, trzustki, pęcherza moczowego i nerek,**
- **choroby zakrzepowo-zatorowej.**



Ogólne statystyki palenia:

- Palenie papierosów zabija co roku w Unii Europejskiej około miliona osób (w tym w Niemczech około 100 tys.). Na całym świecie z tego samego powodu, według przybliżonych szacunków, umiera około 4 miliony ludzi rocznie.
- Osoby palące gorzej znoszą różne choroby np. koronawirusa, grypa czy zwykłe przeziębienie,
- Palenie wyrobów tytoniowych w Polsce jest najczęstszą przyczyną zgonów związaną ze stylem życia, której można zapobiec.

- Palenie tytoniu pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku, łuszczycy). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.
- Palacze żyją przeciętnie 10 lat krócej niż niepalący. W dodatku palacze przez więcej lat życia doświadczają problemów zdrowotnych



KONSEKWENCJE PALENIA W TRAKCIE PRACY:

- Narazanie pracowników na bierne palenie,
- Obniżona koncentracja podczas pracy,
- Niższa wydajność pracy,
- Wyższe zagrożenie BHP,
- Negatywny wizerunek firmy w oczach klientów i gości.

Dziękujemy za uwagę 😊

Źródła na podstawie których powstała prezentacja:

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Palenie>
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQvi93kjjQ4CA0WYXmcM0u49YExoJ2A2rg-Kw&usqp=CAU>
- Podręcznik do biologii „Puls życia,, dla klasy 7 Nowa Era
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQuW3ytmjalrc2R9_E_mV6MRZbQL9r7Q-XHiQ&usqp=CAU
- https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ac/Centrilobular_emphysema_865_lores.jpg/250px-Centrilobular_emphysema_865_lores.jpg
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/czy-twoje-dziecko-pali>