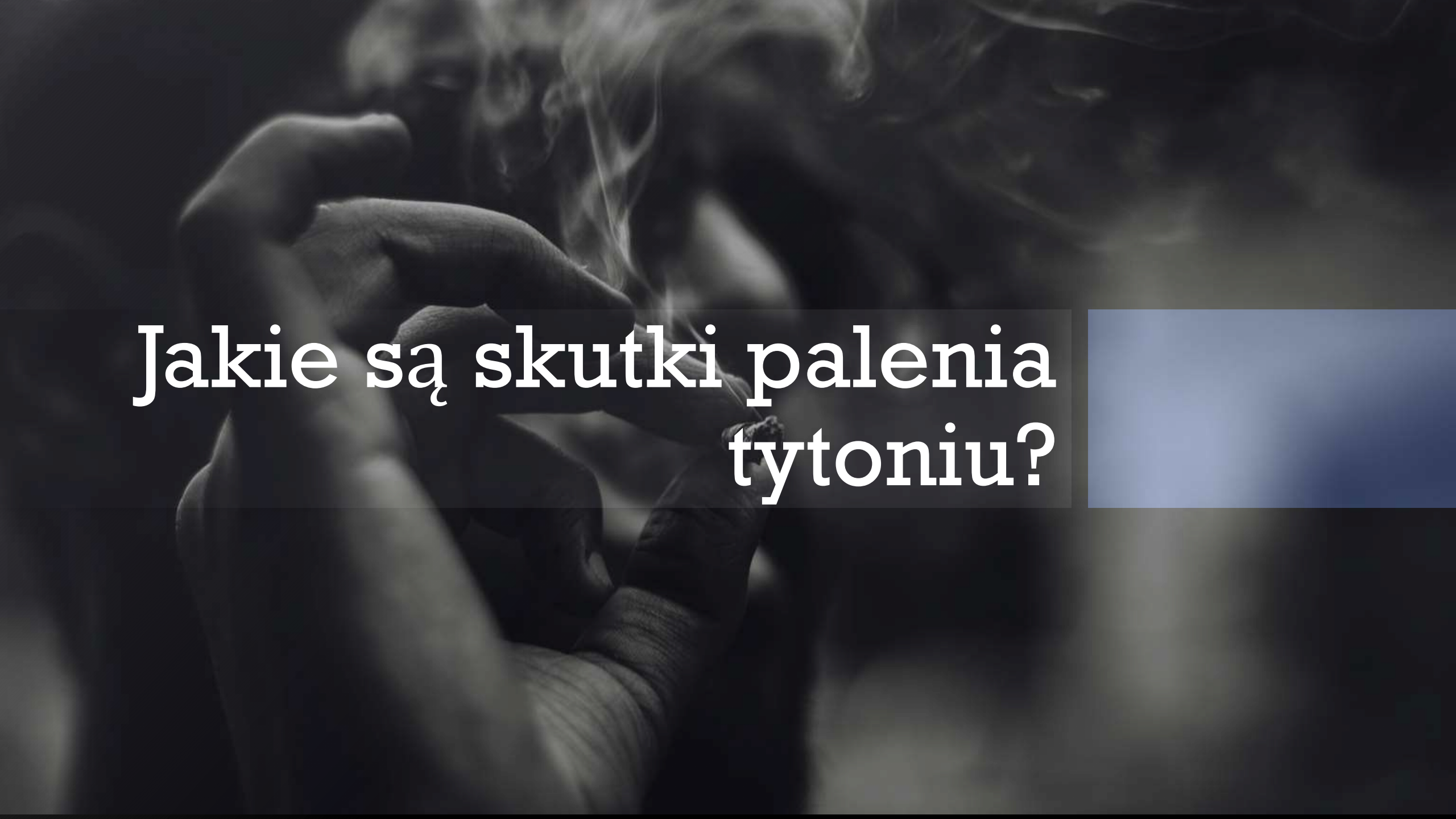


A black and white photograph of a person's hands holding a lit cigarette. Smoke is rising from the tip of the cigarette. The image is dark and moody, with the smoke providing a point of focus.

Jakie są skutki palenia
tytoniu?

Konsekwencje palenia tytoniu przez młodzież

- Skutki palenia papierosów w młodym wieku są dla organizmu opłakane na wielu płaszczyznach. Szczególnie negatywnie wpływa ono na funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego młodego człowieka.

Choroby wywołane przez palenie tytoniu

m.in.

- ☐ Astma oskrzelowa
- ☐ Rozedma płuc
- ☐ POChP - przewlekła obturacyjna choroba płuc
- ☐ Przewlekłe zapalenie oskrzeli
- ☐ Cholesterol
- ☐ Paradontoza, próchnica i choroby przyzębia
- ☐ Żółte zęby
- ☐ Choroby sercowo-naczyniowe



Skład papierosa

butan – składnik benzyny do zapalniczek

kaden – toksyczny metal ciężki

kwasy stearynowe – składnik stearynowej świecy

toluen – składnik rozpuszczalników organicznych

nikotyna – składnik środków owadobójczych

metanol – silna trucizna powodująca m.in. utratę wzroku



amoniak – składnik środków czystości

tlenek węgla – gaz uniemożliwiający przyłączanie tlenu do hemoglobiny

arszenik – bardzo silna trucizna

metan – gaz, który wypiera tlen

kwasy octowe – substancja o właściwościach żrących

Płuca

Płuco zdrowej osoby



Płuco osoby palącej papierosy



Uzależnienie

- Uzależnienie to nabyta, silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, bądź zażywania jakiejś substancji, np. palenie papierosów.



Mechanizmy, które prowadzą do uzależnienia

- Palenie sprawia przyjemność, co motywuje osobę do palenia,
- Kontynuowanie palenia prowadzi do tolerancji, co oznacza, że palacz musi zwiększać dawkę przyjmowanej nikotyny, aby zaspokoić potrzebę odczuwania przyjemności,
- Odstawienie papierosów powoduje nieprzyjemne objawy abstynencyjne, które prowadzą do kontynuacji palenia by uniknąć nieprzyjemnych skutków

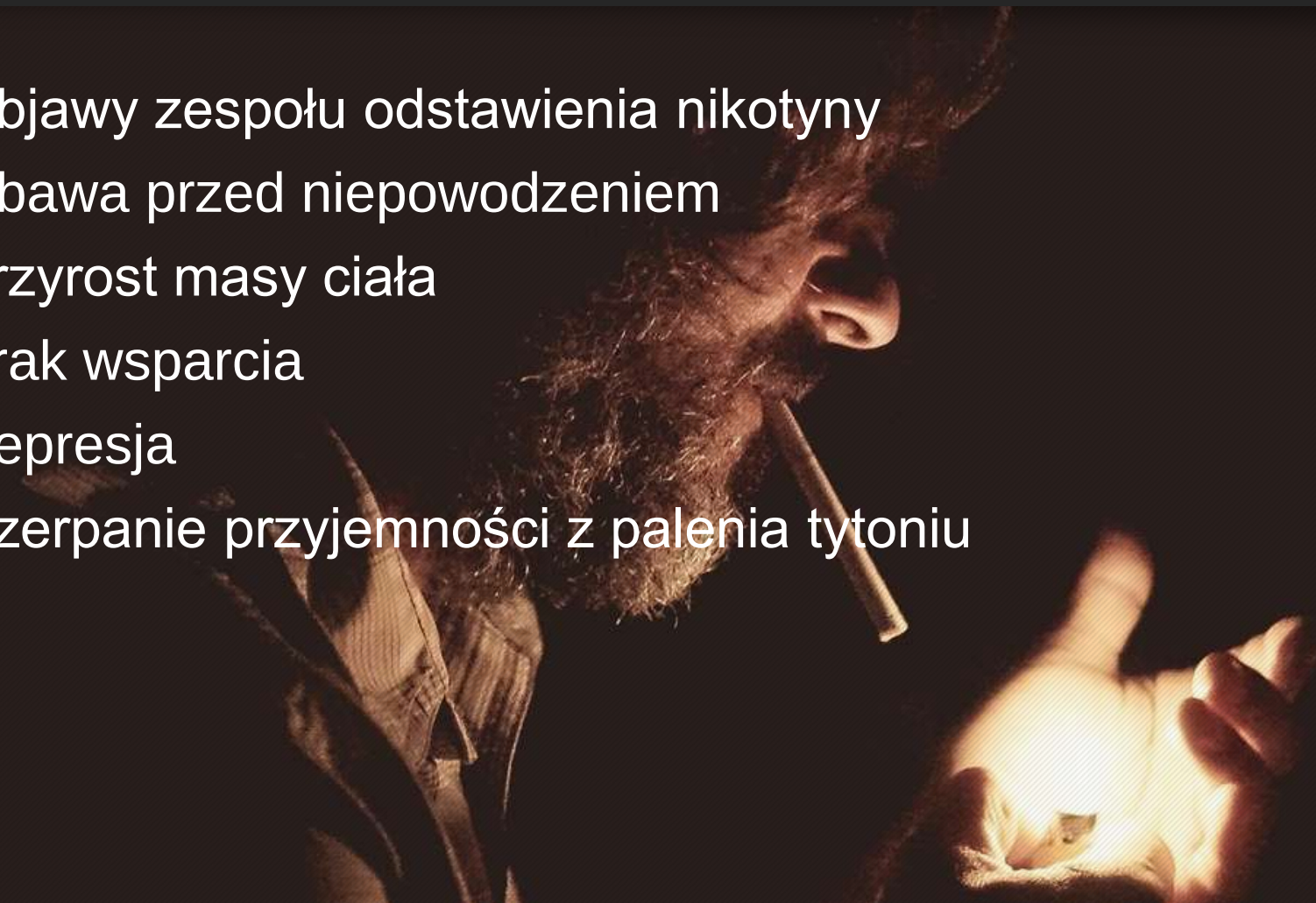
Sposoby rzucenia papierosów

- Zastępcza terapia nikotynowa – stałe, kontrolowane podawanie zmniejszanych dawek nikotyny,
- Terapia awersyjna – podawanie pacjentowi środków które będą powodowały niechęć do zapalenia papierosa (wymioty, nudności, nieprzyjemny smak),
- Psychofarmakologia – wprowadzenie do terapii leków antydepresyjnych oraz przeciwlękowych



Trudności podczas rzucania papierosów

- Objawy zespołu odstawienia nikotyny
- Obawa przed niepowodzeniem
- Przyrost masy ciała
- Brak wsparcia
- Depresja
- Czerpanie przyjemności z palenia tytoniu



Mity dotyczące palenia

- papierosy łagodzą stres (nikotyna pobudza, a nie uspokaja; łagodzić stres może tylko u nałogowego palacza, bo kolejny papieros zaspokaja głód nikotynowy, który pojawia się gdy spada stężenie nikotyny we krwi)
- palenie sprawia przyjemność (palacz nie odczuwa przyjemności z samego palenia, ale z tego, że zaspokoił narastający głód nikotynowy)
- papieros po jedzeniu jest mniej szkodliwy (nie ma żadnego znaczenia czy palimy po jedzeniu czy przed, do organizmu trafia taka sama liczba toksyn)
- papierosy sprzyjają odchudzaniu (przybieranie na wadze po rzuceniu palenia wynika stąd, że poprawia się węch i smak)
- kilka papierosów dziennie nie szkodzi (wypalenie nawet jednego papierosa dziennie może mieć przykre konsekwencje zdrowotne)
- jeśli się nie zaciągasz, nie szkodzisz sobie (palenie papierosów bez zaciągania się dymem można porównać do palenia biernego)

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Klasa VIIC

Źródła:

<http://www.psychologwspiera.pl/uzaleznienia/>, dostęp: 10.02.2021

<https://krokdozdrowia.com/zrobic-aby-oczyszcic-swoje-pluca/>, dostęp: 10.02.2021

<https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,19464447,skutki-palenia-co-moga-zrobic-ci-papierosy.html>, dostęp: 10.02.2021

http://pppbodzentyn.pl/downloads/prezentacja_papierosy.pdf, dostęp: 10.02.2021

<http://www.erodzina.eu/kompletnie-wypalony/>, dostęp: 10.02.2021

http://www.odczulanie.info.pl/rzuc_palenie.html, dostęp: 10.02.2021

<https://pixabay.com/pl/>, dostęp: 10.02.2021