

A close-up photograph of an open pack of cigarettes. The cigarettes are arranged in rows, showing their orange-brown filters and white ends. The pack is white with a gold-colored band. The background is a textured, light brown surface. Overlaid on the left side of the image is the text 'Nikotyna' in a bold, black, sans-serif font, and below it, 'Legalny Narkotyk' in a black, italicized, sans-serif font. There are also some decorative white dotted patterns in the top left and bottom left corners.

Nikotyna

Legalny Narkotyk

Papierosy, ze względu na zawartą w nich nikotynę, są uznawane przez Światową Organizację Zdrowia za narkotyki.

Wynika to z faktu, iż nikotyna wpływa na wydzielanie dopaminy, co skutkuje polepszeniem się humoru.

Ponadto, wraz z innymi substancjami zawartymi w papierosie, zatruwa ludzki organizm, powodując rozwój wielu chorób.

W skład papierosa, oprócz nikotyny, wchodzi wiele substancji szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych, takich jak:

- tlenek węgla,
- amoniak,
- substancje smoliste,
- aceton,
- chlorek winylu,
- kadm,
- fenol oraz cyjanowodór.



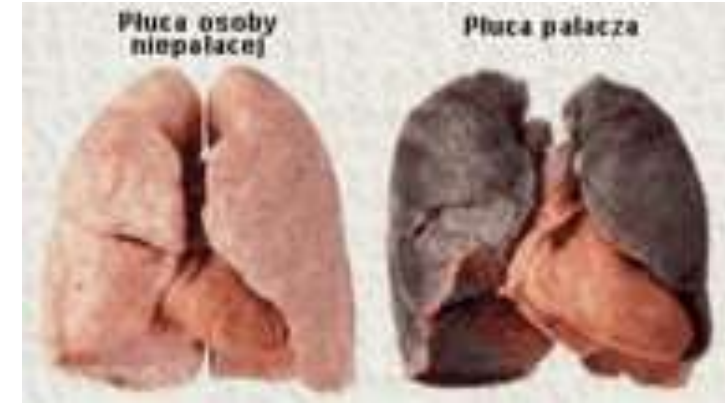
Lista chorób, które wywołane są nałogowym paleniem papierosów, jest długa, jednak najczęściej występuje przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz choroby nowotworowe.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne.

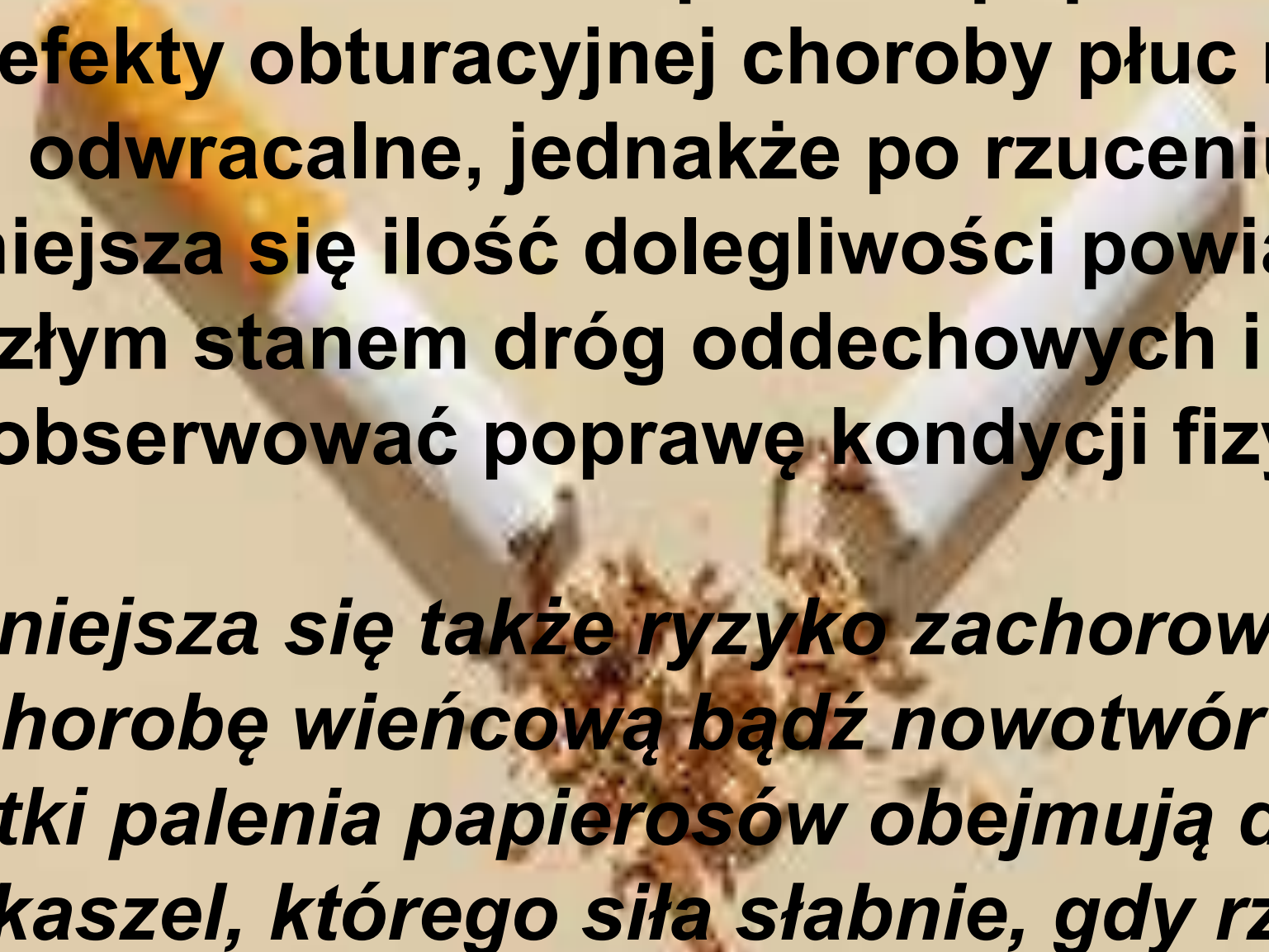
Palacze są szczególnie narażeni na:

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne.

Palacze są szczególnie narażeni na:



- **Choroby układu oddechowego** – rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.
- **Choroby układu krążenia** – chorobę niedokrwioną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.
- **Inne choroby:** raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.



**Skutki zdrowotne palenia papierosów,
np. efekty obturacyjnej choroby płuc nie są w
pełni odwracalne, jednakże po rzuceniu palenia
zmniejsza się ilość dolegliwości powiązanych
ze złym stanem dróg oddechowych i można
zaobserwować poprawę kondycji fizycznej.**

***Zmniejsza się także ryzyko zachorowania na
chorobę wieńcową bądź nowotwór płuc.
Skutki palenia papierosów obejmują dręczący
kaszel, którego siła słabnie, gdy rzęski
odzyskują swoje właściwości.***

Bierne palenie to zjawisko określane mianem pochłaniania środowiskowego dymu tytoniowego.

Palenie bierne

Polega ono na wdychaniu przez osoby niepalące mieszanki dwóch form dymu pochodzącego ze spalania tytoniu, która jest obecna w otoczeniu:

- ❖ ***głównego strumienia dymu - dymu wydychanego przez palacza***
- ❖ ***bocznego strumienia dymu - dymu pochodzącego z dopalającej się końcówki papierosa***

ten rodzaj dymu charakteryzuje się wyższym stężeniem związków rakotwórczych i jest bardziej toksyczny niż zwykły dym.



Bierne palenie – skutki

Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska uznała dym tytoniowy obecny w otoczeniu za jeden z najgroźniejszych czynników rakotwórczych.

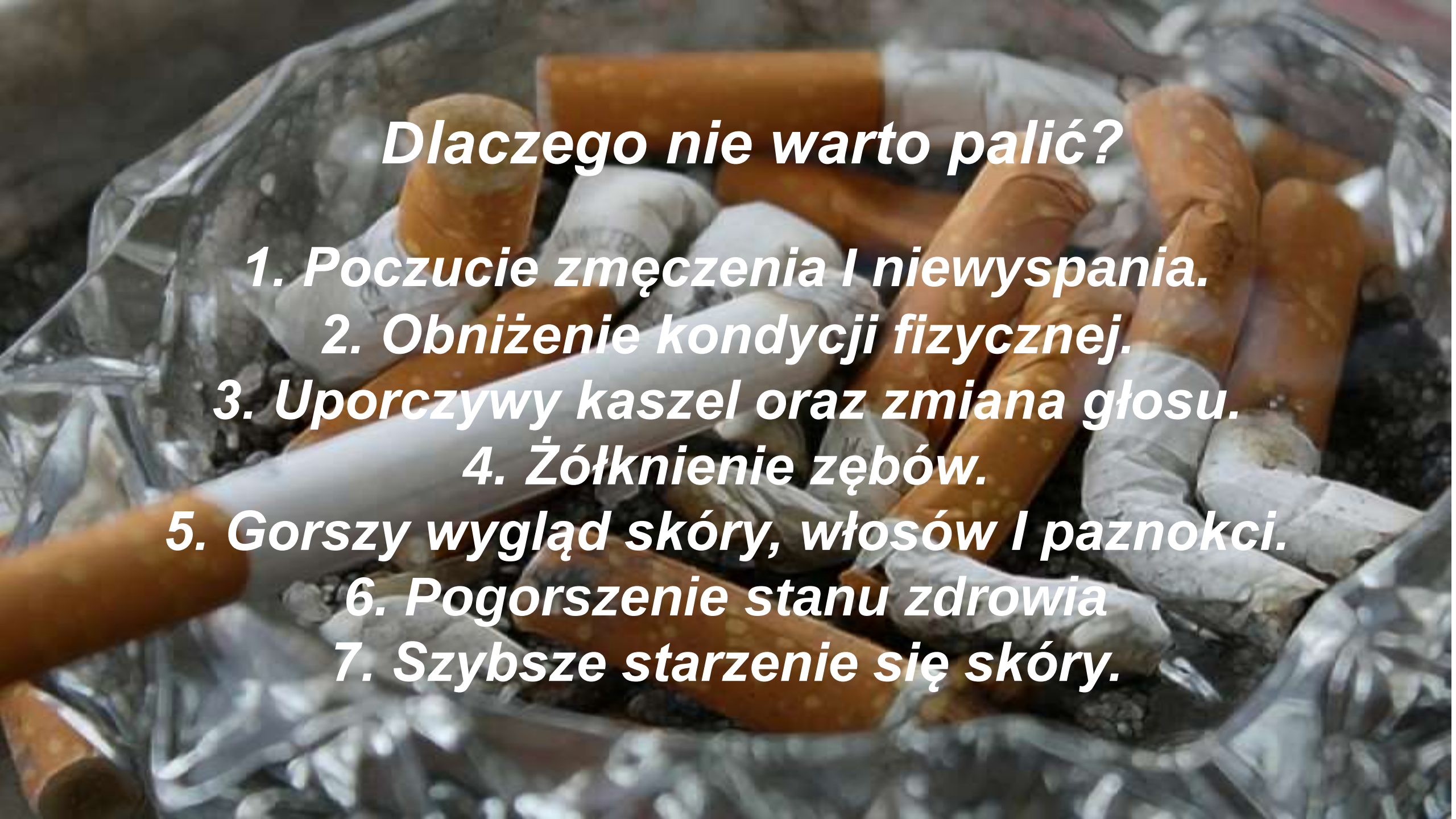
- ❖ ***Bierne palenie zwiększa ryzyko wystąpienia różnych nowotworów, a jednym z nich jest rak płuc.***
- ❖ ***Bierne palenie przyczynia się również do rozwoju raka krtani, gardła, zatok nosowych, mózgu, pęcherza moczowego, żołądka, odbytnicy, czy też piersi.***



Jak uniknąć biernego palenia?

- **Nie pozwolić nikomu palić w domu lub jego pobliżu**
- **Nie zgadzać się na zapalenie papierosa w samochodzie (nawet przy uchylonym oknie!)**
- **Wybierać te miejsca do odwiedzenia/przebywania (m.in. bary, restauracje, wagony w pociągu), w których palenie papierosów jest zabronione**
- **Zachowywać większy dystans od osób palących, przebywających w otoczeniu (np. na przystanku autobusowym)**





Dlaczego nie warto palić?

- 1. Poczucie zmęczenia i niewyspania.***
- 2. Obniżenie kondycji fizycznej.***
- 3. Uporczywy kaszel oraz zmiana głosu.***
- 4. Żółknienie zębów.***
- 5. Gorszy wygląd skóry, włosów i paznokci.***
- 6. Pogorszenie stanu zdrowia***
- 7. Szybsze starzenie się skóry.***

Dlaczego młodzi ludzie zaczynają palić?

- ✓ *Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą zaimponować rówieśnikom.*
- ✓ *Wydaje im się, że dzięki papierosowi wyglądają doroślej.*
- ✓ *Liczą na akceptację otoczenia.*
- ✓ *Niekiedy w towarzystwie, w którym palenie jest normą, osoba niepaląca narażona jest na drwiny i wykluczenie z grupy.*

Jak rzucić palenie?

- **zrób listę powodów, dla których chcesz rzucić palenie,**
- *zidentyfikuj, kiedy masz największą ochotę na papierosy i opracuj strategie radzenia sobie w poszczególnych sytuacjach,*
- **wyrzuć papierosy, zapalniczki i popielniczki,**
- *wypróbuj nikotynową terapię zastępczą, czyli plastry tabletki lub gumy do żucia, które zawierają niewielką dawkę nikotyny i ułatwiają rozstanie z nałogiem,*
- **uzyskaj wsparcie w rzucaniu palenia – uprzedź bliskich o swoich zamiarach i poproś, by wspierali Cię w tym trudnym czasie,**
- *uprawiaj aktywność fizyczną – nawet 5 minut ćwiczeń może zmniejszyć pragnienie sięgnięcia po papierosa.*



Efekty rzucania palenia:

- 20 minut

Ciśnienie krwi i praca serca wracają do normy.

- 8 godzin

Stężenie tlenu w organizmie normalizuje się, a stężenie nikotyny i tlenku węgla zmniejsza się o połowę.

- 24 godziny

Tlenek węgla został wyeliminowany z Twojego organizmu. Płuca zaczynają się oczyszczać z flegmy i innych zanieczyszczeń powstałych w efekcie palenia.

- 48 godzin

W Twoim organizmie nie ma już nikotyny. Odczuwanie smaków i zapachów znacznie się poprawia.

- 72 godziny

Oddychanie staje się łatwiejsze. Oskrzela zaczynają się rozkurczać i wzrasta Twój poziom energii.



Efekty rzucania palenia:

- *Tydzień 2–12*

Poprawia się krążenie w całym organizmie – jest Ci znacznie łatwiej chodzić i biegać.

- *Miesiąc 3–9*

Kaszel, sapanie i problemy z oddychaniem zaczynają ustępować, a wydajność płuc wzrasta nawet o 10%.

- *1 rok*

Ryzyko zawału serca maleje o połowę.

- *5 lat*

Ryzyko zawału serca jest o około połowę niższe niż u palacza.

- *10 lat*

Ryzyko raka płuc po rzuceniu palenia jest o około połowę niższe niż u palacza. Ryzyko zawału serca jest na tym samym poziomie jak u osoby, która nigdy nie paliła.



[https://www.google.com/search?q=choroby+wynikaj%C4%85ce+z+palenia+papieros%C3%B3w&tbm=isch&ved=2ahUKEwinzK2m8uv2AhXlwOAKHfqGChEQ2-
cCegQIABAA&oq=choroby+wynikaj&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYOGgiABCABBCCxazoECAAQQzoICAAsQMgwE6BQgAEIAEOg
siABCABBCCxAxCDAToGCAAQCBaeUIC2DFir-
QxgnlgNaAFWAHgAgAH7AyGB4Q2SAQYxNS4ZljGYAQCgaQGQAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=OUhDYufLDsiBgwf6jaqlAQ&bih=657&biw=1366&rll=1C1CHBD_plPL906PL906#imgrc=Vhv7XLihVGggdM](https://www.google.com/search?q=choroby+wynikaj%C4%85ce+z+palenia+papieros%C3%B3w&tbm=isch&ved=2ahUKEwinzK2m8uv2AhXlwOAKHfqGChEQ2-
cCegQIABAA&oq=choroby+wynikaj&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYMgQIABAYOGgiABCABBCCxazoECAAQQzoICAAsQMgwE6BQgAEIAEOg
siABCABBCCxAxCDAToGCAAQCBaeUIC2DFir-
QxgnlgNaAFWAHgAgAH7AyGB4Q2SAQYxNS4ZljGYAQCgaQGQAQtnd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=OUhDYufLDsiBgwf6jaqlAQ&bih=657&biw=1366&rll=1C1CHBD_plPL906PL906#imgrc=Vhv7XLihVGggdM)

https://www.google.com/search?q=palenie+bierne&tbm=isch&ved=2ahUKEwi1nNW79-v2AhUJxYsKHWMldLMQ2-cCegQIABAA&oq=palenie+bierne&gs_lcp=CgNpbWcQAZIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgYIABAIEB4yBggAEAgQHJlGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBAGAEbGyBAGAEbGyBAGAEbGyBAGAEbG6CgAELEDEIMBEEM6BAGAEEM6BAGAEAM6CAGAELEDEIMBOggIABCABBCxA1DPCFitHGC_HWgAcAB4AIAiBwGIAf0JkgEEMTEuNJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=pE1DYrW6BomKrwTjlrCYCw&bih=657&biw=1366&rlz=1C1CHBD_plPL906PL906#imgsrc=1mwv3_zUIOUkgM

<https://upacjenta.pl/poradnik/jak-rzucic-palenie>

SPzOMS, grupa "No Name"