

**Nikotyna-
legalny
narkotyk**



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



☠ substancje o właściwościach rakotwórczych

CO ZAWIERA NIKOTYNA?

Nikotyna jest alkaloidem, występującym w naturze m.in. w korzeniu i liściach tytoniu. Roślina ta jest uprawiana jako surowiec do produkcji wyrobów tytoniowych.

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.

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA



- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- po 20 minutach – spada tętno.
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenu węgla we krwi.
- w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc.
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna.

Palenie papierosów jest przyczyną powstawania tak zwanych zmarszczek palacza. Negatywnie wpływa na cerę, prowadząc do rozwoju przebarwień i plam na skórze. Palenie sprawia, że skóra w szybkim tempie traci wilgoć, staje się silnie przesuszona, wiotka i osłabiona



Palnie tak, że wpływa negatywnie na zęby osoby palące są znacznie bardziej narażone na rozwój paradontozy i wcześniejszą utratę zębów. Próchnica u nich rozwija się szybciej, niż u osób niepalących. Dodatkowo papierosy przyczyniają się do mocno nieprzyjemnego zapachu z jamy ustnej i szybkiego osadzania nalotów nazębnych



Możliwe skutki palenia:



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.

PAMIĘTAJ SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW NIE SĄ ODWRACALNE!!!

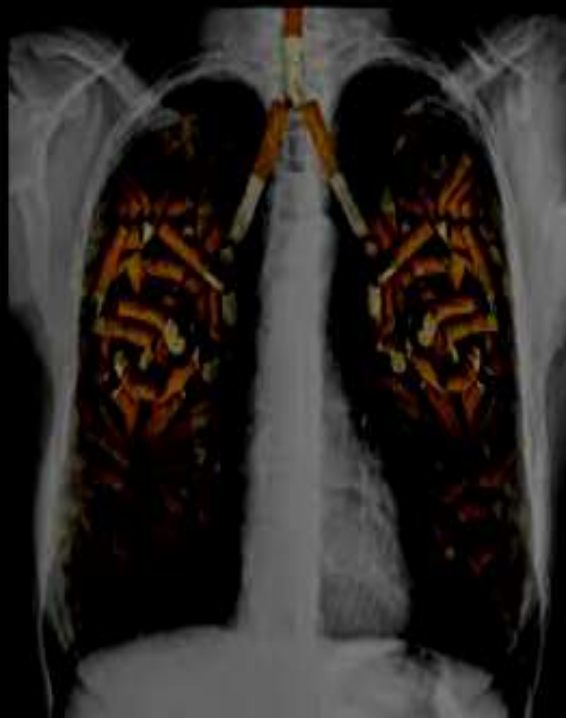
efekty obturacyjnej choroby płuc
nie są w pełni odwracalne,
jednakże po rzuceniu palenia
zmniejsza się ilość dolegliwości
powiązanych ze złym stanem
dróg oddechowych i można
zaobserwować poprawę kondycji
fizycznej. Zmniejsza się także
ryzyko zachorowania na chorobę
wieńcową bądź nowotwór płuc.



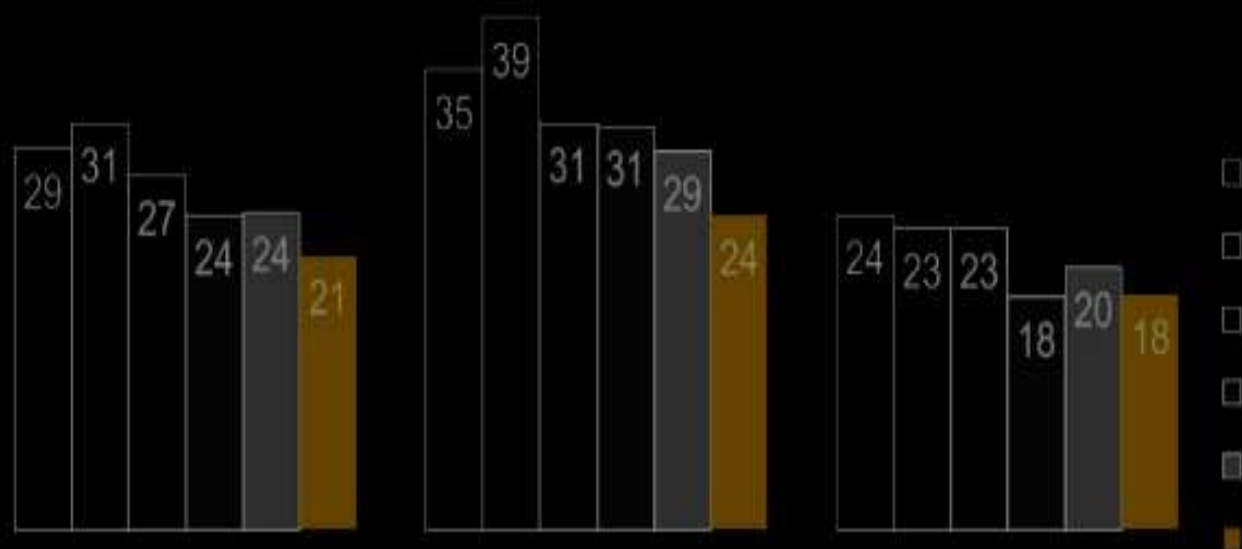
Nikotyna działa na organizm tak jak każda substancja psychoaktywna – pobudzając określone receptory w mózgu, wpływa stymulująco bądź uspokajająco na pracę układu nerwowego. Stanowi łatwo dostępny wspomagacz, który z jednej strony odpręża, łagodzi stres, a z drugiej usprawnia procesy myślowe. Takie działanie nikotyny z pozoru może wydawać się korzystne, ale droga, którą dostaje się do organizmu (dym papierosowy) oraz jej właściwości uzależniające sprawiają, że jest ona zaliczana do substancji szkodliwych.



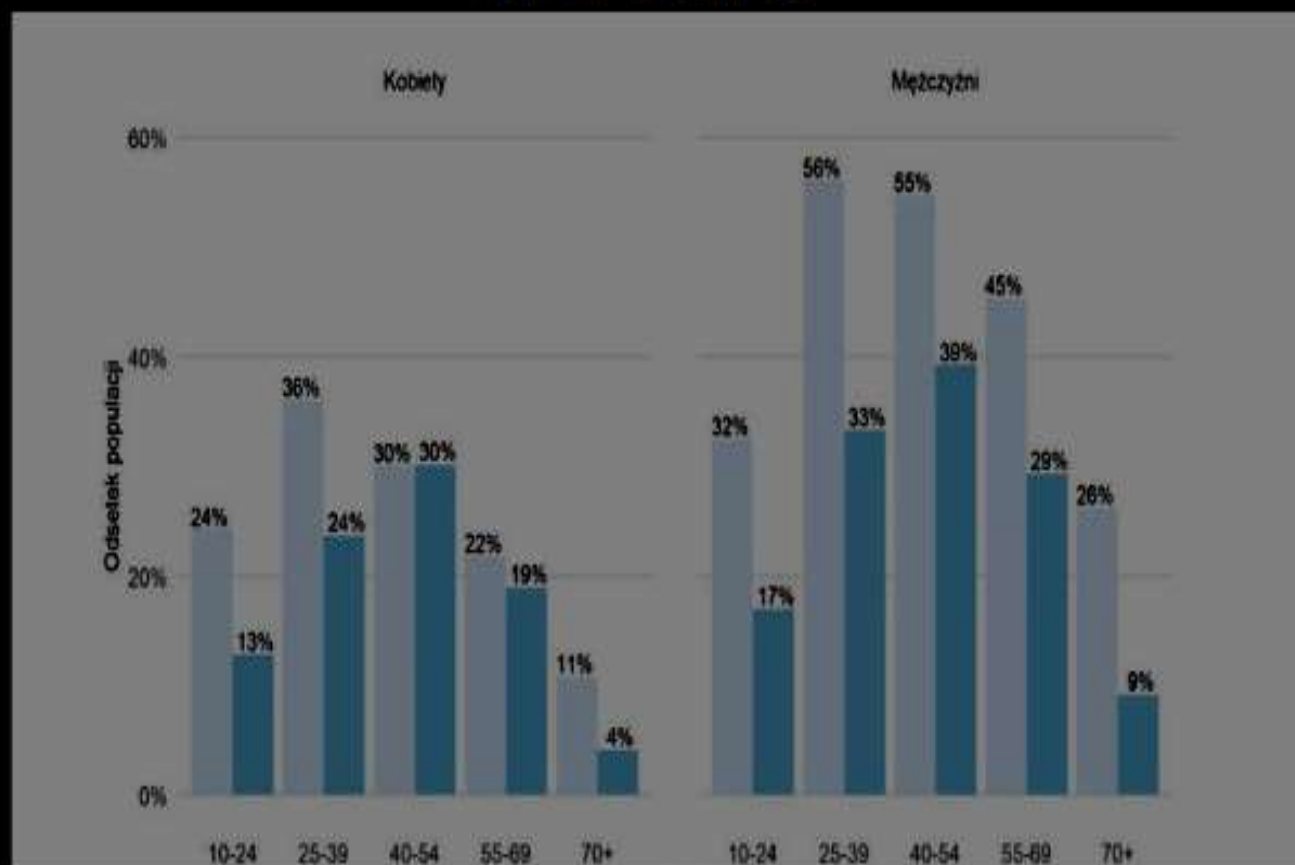
**LICZBA ZGONÓW SPOWODOWANYCH PALENIEM TYTONIU WYNOSI W
POLSCE BLISKO 67 TYS. ROCZNIE; PALENIE WCIĄŻ JEST DUŻYM
WYZWANIEM DLA POLSKIEGO SPOŁECZEŃSTWA I PAŃSTWA**



ŚREDNIA OSÓB PALĄCYCH TYTOŃ WYNOSI OKOŁO 24 PROC. W NAŁÓG NIKOTYNIZMU WPADAJĄ ZNACZNIE CZĘŚCIEJ MĘŻCZYŹNI NIŻ KOBIETY – RÓŻNICA WYNOSI NIEMAL 10 PROC. STATYSTYKI POKAZUJĄ, ŻE NAJWIĘKSZA ILOŚĆ OSÓB, KTÓRE SIĘGAJĄ PO PAPIEROSY, PRZYPADA NA GRUPĘ WIEKOWĄ W PRZEDZIALE 40–49 LAT



Z BADAŃ WYNIKA, ŻE 34 PROCENT MŁODYCH E-PALACZY (W WIEKU 16-17 LAT) PALI OD PONAD ROKU, 31 PROCENT – OD DWÓCH DO PIĘCIU LAT, A 4 PROCENT PONAD 5 LAT! – MŁODZI SIĘGAJĄ PO E-PAPIEROSY GŁÓWNIIE DLA ROZRYWKI I Z NUDÓW, A TAKŻE BY ZROBIĆ SOBIE PRZERWĘ W NAUCE. ISTOTNYM CZYNNIKIEM JEST TEŻ STRES



Pamiętaj palenie szkodzi zdrowiu!!!

