



Palenie papierosów i jego skutki

Sportowe Świry SPOMS

Kwidzyn, 2024r.

Czym są papierosy?



- **Papierosy** - to jedna z najpopularniejszych używek na świecie. Mają bogatą historię, tradycję, generują olbrzymie obroty finansowe i niestety każdego roku przyczyniają się do śmierci setek tysięcy osób. W **skład papierosów** wchodzi ponad 4 tysiące różnych związków chemicznych (w tym silnie trujących i rakotwórczych).

Z czego są zrobione papierosy ?

Choć dla wielu papieros wydaje się niepozorny, w wyniku licznych, trwających wiele lat, badań w jego składzie znaleziono setki szkodliwych substancji. Należą do nich między innymi:

- naftalen – popularny środek owadobójczy,
- tlenek węgla (czad) – składnik spalin silnikowych,
- amoniak – gaz drażniący, stosowany w chłodnictwie, a także jako składnik nawozów.

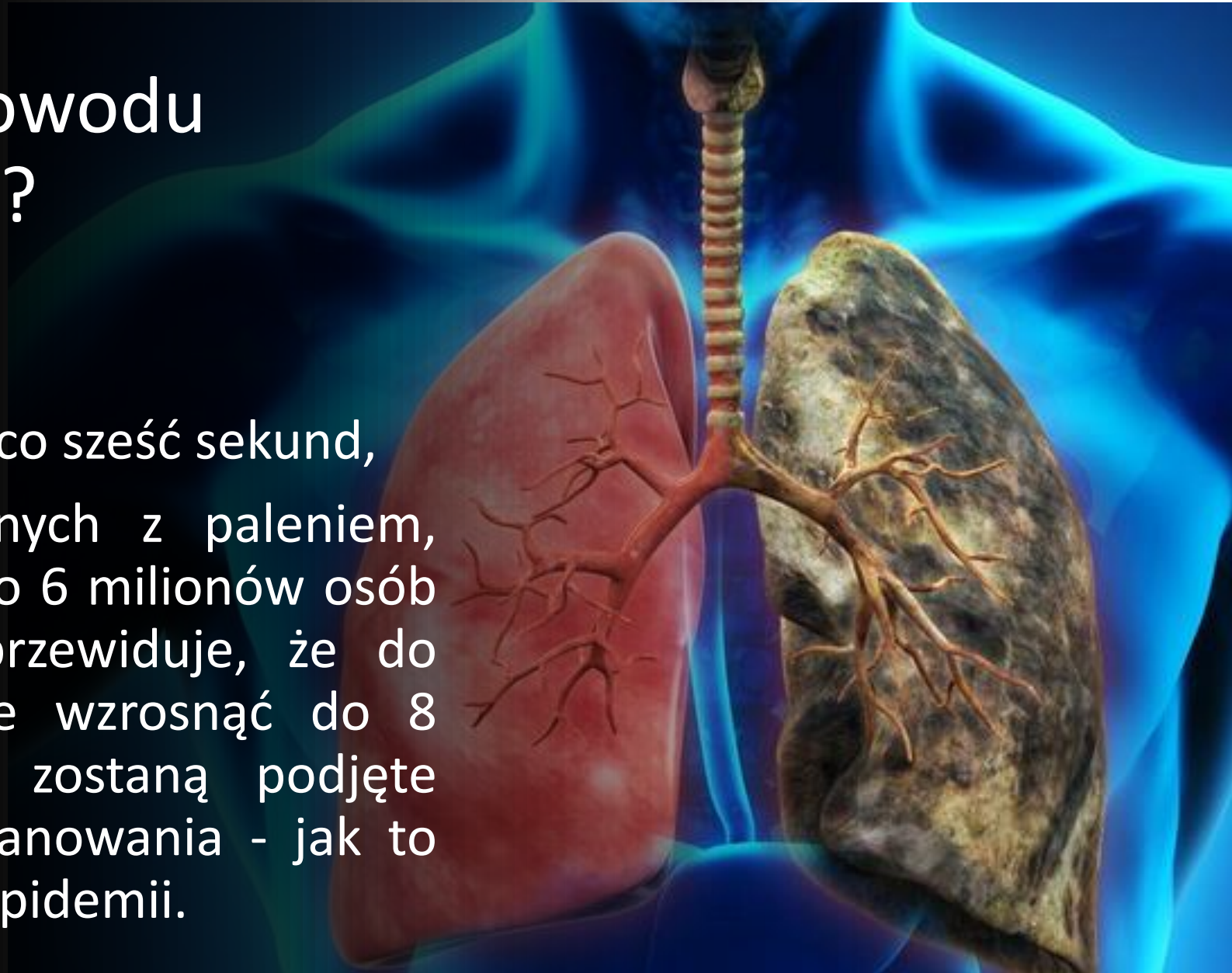


- Arsen – stosowany jako składnik trujących gazów bojowych,
- dibenzoakrydyna – wykorzystywana przy produkcji barwników,
- toluidyna – rozpuszczalnik chemiczny,
- Butan – składnik paliw silnikowych,
- DDT – silny środek owadobójczy,
- metanol – alkohol oraz składnik benzyny. Wozów bojowych,



Ile osób umiera z powodu palenia papierosów?

WHO podaje, że na świecie co sześć sekund, w wyniku chorób związanych z paleniem, umiera jedna osoba. Daje to 6 milionów osób rocznie, ale organizacja przewiduje, że do 2030 roku liczba ta może wzrosnąć do 8 milionów ludzi, jeśli nie zostaną podjęte konieczne kroki w celu opanowania - jak to ujmuje WHO - tytoniowej epidemii.



NEGATYWNE SKUTKI PALENIA

Jako poważniejsze skutki palenia papierosów należy wymienić osłabienie wydajności układu odpornościowego, co skutkuje zwiększoną podatnością na infekcje i indukacją stanu zapalnego w drogach oddechowych. Osłabiona odporność wpływa na zaostrzenie przebiegu chorób o podłożu autoimmunologicznym, alergicznym i zapalnym. Ponadto nikotynizm zwiększa ryzyko wielu chorób w obrębie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, które w wielu przypadkach są śmiertelne. Szkodliwość palenia tytoniu dotyczy także mózgu, substancje zawarte w dymie papierosowym przyczyniają się do zmian w jego strukturze, co m.in. przejawia się upośledzeniem pamięci i zaburzeniami uwagi.



— Skutki palenia e-papierosów

- Zwężenie dróg oddechowych
(w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa)
- Wzrost ciśnienia krwi
- Przyspieszenie bicia serca
- Zmniejszenie elastyczności naczyń krwionośnych
- Bezsenność
- Zawroty głowy
- Zapalenie dziąseł
- Bóle brzucha



Objawy palenia

- codzienne odkrztuszanie dużej ilości śluzowej wydzieliny lub flegmy o białym bądź zielonym zabarwieniu (zmiana koloru może świadczyć o nadkażeniu bakteryjnym),
- obecność krwi w plwocinie,
- kaszel utrzymujący się powyżej 8 tygodni,
- niezamierzona utrata masy ciała,
- **uczucie piekącego, gniotącego lub palącego bólu za mostkiem**, który pojawia się po wysiłku fizycznym, w wyniku silnych emocji lub podczas niskich temperatur powietrza – cechy [choroby wieńcowej serca](#),
- silna duszność w trakcie aktywności fizycznej,
- ból klatki piersiowej,
- częste i nawracające zakażenia dróg oddechowych,
- ciśnienie krwi przekraczające 130/80 mm Hg podczas domowych pomiarów.

Palenie papierosów wywołuje choroby takie jak:



NOWOTWORY:

- Płuc
- JAMY USTNIEJ
- GARDŁA
- KRTANI
- PĘCHERZA MOCZOWEGO

Palenie tytoniu wśród młodzieży szkół średnich w świetle aktualnych badań

Badania wykazały, że uzależnienie od palenia tytoniu jest jednym z głównych problemów wśród młodzieży (41% uczniów pali papierosy), przy czym uczennice palą 2,5-krotnie częściej niż uczniowie. Palenie wiąże się z wpływem czynników środowiskowych i rodzinnych oraz z subiektywnym postrzeganiem szkodliwości tego nałogu.



Źródła:

- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Papieros>
- <https://superflavon.eu/unikanie-uzywek-papierosy-kawa>
- <https://www.gov.pl/web/psse-slawno/co-znajduje-sie-w-papierosach>
- https://www.google.com/search?q=papierosy+marki&tbm=isch&ved=2ahUKEwiB9pLTqJCFaxVB0AIHHe9fANMQ2-cCegQIABAA&oq=papierosy&gs_l=EgNpbWciCXBhcGllcm9zeSoCCAUyCBAAGIAEGLEDmgoQABiABBiKBRhDMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGARlwI8BUPwHWIgrcAF4AJABAp_gBa6AB-hKqAQQyMi41uAEByAEA-AEBigILZ3dzLXdpei1pbWeoAgrCAgQQIxgnwglHECMY6gIYJ8ICBBAAGAPCAg0QABiABBiKBRhDGLEDwgILEAAyGAQYsQM_YgwGIBgE&sclient=img&ei=OOcBZoH6GcGgi-gP77-BmA0&bih=746&biw=1696&client=firefox-b-d&prmd=isvnbz#imgsrc=OTghE5_60Uq_mM

—
DZIĘKUJEMY
ZA UWAGĘ

