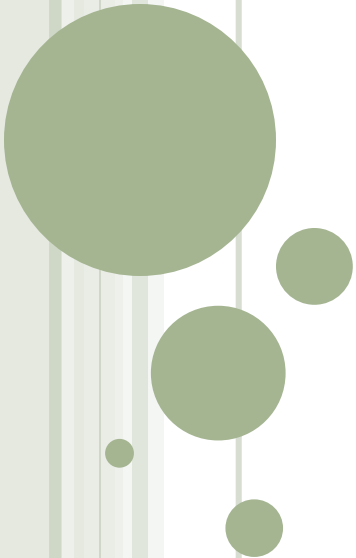




SKUTKI PALENIA TYTONIU I E-PAPIEROSÓW

Klasa 7C

PALENIE

Istnieje świadomość, że palenie jest wspaniałe na stres i to dobry czas na przemyślenie wszystkich męczących nas myśli. Czy aby na pewno jest to prawda? W rzeczywistości palenie jest bardzo szkodliwe dla naszego zdrowia. Jest przyczyną chorób, które mogą być nieuleczalne.



CZY PALENIE JEST SZKODLIWE?



Skutki palenia papierosów bywają bardzo niebezpieczne. Jeden palacz na czterech skraca swoje życie o 20 lat i umiera przed 65 rokiem życia. Pomimo tych niepokojących wyników, osoby palące często bagatelizują niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą uzależnienie od papierosów.



CZY E-PAPIEROSY SĄ ZDROWSZĄ ALTERNATYWĄ ZWYKŁYCH PAPIEROSÓW?

W płynach stosowanych do e-papierosów znajdują się m.in. glikol propylenowy i gliceryna. Zaliczamy je do grupy alkoholi. Wykorzystuje się je do produkcji leków i kosmetyków. W związku z tym, że wszystkie substancje zawarte w płynie do e-papierosa są podgrzewane przez grzałkę, naukowcy przebadali właściwości tych związków po podgrzaniu. **Według badań wyższa temperatura sprawia, że gliceryna i glikol propylenowy stają się toksyczne.**



JAK WYGLĄDAJĄ ZWYKŁE PAPIEROSY I E-PAPIEROSY?

E-papieros:



Papieros:



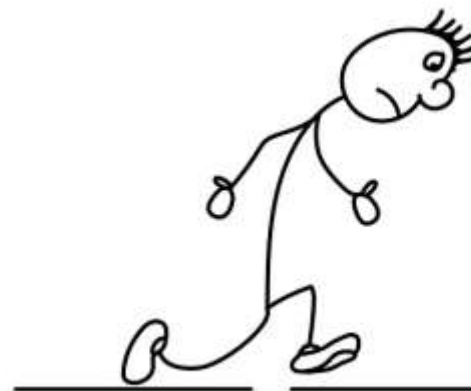
DLACZEGO PAPIEROSY SĄ UZALEŻNIAJĄCE?

Palenie papierosów to jedno z najbardziej powszechnych uzależnień na całym świecie. W dużej mierze nałóg ten wynika z zawartej w tytoniu nikotyny – to właśnie ona jest głównym czynnikiem uzależniającym w papierosach. Uzależnienie od papierosów ma zarówno podłoże fizyczne, jak i psychiczne. Między innymi dlatego nie wolno palić ich przed ukończeniem 18 roku życia.



CO GROZI ZA ZŁAMANIE PRAWA ZWIĄZANEGO Z PALENIEM PRZEZ NIELETNICH?

W polskim systemie prawnym za **palenie papierosów przez nieletnich** przewidziane są konkretne sankcje. Zgodnie z obowiązującymi przepisami, nieletni, którzy złamią zakaz palenia, mogą być ukarani **mandatem karnym**. Warto zaznaczyć, że wysokość kary zależy od wieku palacza i liczby wcześniejszych wykroczeń. Oprócz mandatu karnego, nieletni narażają się również na negatywne skutki dla swojego zdrowia.



PALENIE I URODA

Cechy urody palacza to:

- skóra zabarwiona na szaro,
- liczne przebarwienia,
- pionowe zmarszczki wokół ust,
- zmarszczki wokół oczu,
- nieprzyjemny zapach z ust.



PALENIE ZABIJA

Zazwyczaj nigdy nic nie kończy się za pierwszym razem. Pamiętajmy o tym, że tak jest i z paleniem.



DLACZEGO WARTO RZUCIĆ PALENIE?

Korzyści po rzuceniu palenia:

- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenu we krwi
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc



SKUTKI UZALEŻNIENIA OD PAPIEROSÓW

Stałe dostarczanie sobie związków zawartych w papierosach wpływa negatywnie na zdrowie samego palacza oraz osób przebywających w jego otoczeniu. W sytuacji gdy osoba paląca nie przyjmie kolejnej dawki nikotyny, zaczyna odczuwać silne objawy abstynencyjne. Dzieje się tak w sytuacjach próby porzucenia nałogu lub długiego czasu bez możliwości zapalenia.

Najczęstsze objawy:

- Głód nikotynowy (silna potrzeba sięgnięcia po papierosa)
- Rozdrażnienie
- Niepokój
- Spadek koncentracji
- Zaburzenia snu
- Zaburzenia apetytu



ŹRÓDŁA

- E-papierosy – jak wpływają na nasz organizm? - Skutki palenia papierosów. Jak bierne palenie wpływa na nasze zdrowie? | WP abcZdrowie
- obrazy - <https://pixabay.com/>
- Dlaczego palenie papierosów jest uzależniające? - UM.pl
- Czy palenie papierosów przez osoby nieletnie to poważne wykroczenie? : co grozi nieletniemu za palenie – Prawoteka
- Poradnik Apteki Gemini
- Palenie papierosów a uroda – czy nikotyna niszczy cerę? - Recigar

