MŁODOŚĆ BEZ PAPIEROSA

TROCHĘ HISTORII

11 października Roku Pańskiego 1492 Krzysztof Kolumb wylądował ze swymi marynarzami na nieznanym lądzie. Został wtedy zaproszony do domów Indian Arawaków
i poczęstowany suszonymi liśćmi tytoniowymi zawiniętymi w większe palmowe liście. Tytoń został przywieziony przez niego do Europy a palenie stało się modne.

TROCHĘ HISTORII

- W latach powojennych palenie papierosów rozpowszechniło się tak bardzo, że stało się normą społeczną, jednak na skutki takiego stanu rzeczy nie trzeba było długo czekać.
- Najpierw wśród mężczyzn, później wśród kobiet zaczęła gwałtownie rosnąć liczba zachorowań na schorzenia wynikające z palenia tytoniu. W rezultacie pod koniec lat osiemdziesiątych stan zdrowia mężczyzn w Polsce był gorszy niż bezpośrednio po wojnie. Obecnie pali codziennie 42% mężczyzn i 21% kobiet.

CZYM JEST PAPIEROS ?

- **Papierosy** - wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.

CZYM JEST PAPIEROS?

W skład dymu tytoniowego wchodzi ponad 1000 szkodliwych dla zdrowia substancji. Oto najgroźniejsze z nich:

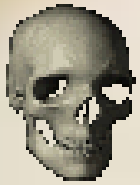
- Nikotyna - działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za niefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia jego rytmu.
- Benzopiren - najlepiej poznany związek zawarty w dymie papierosowym mający działanie rakotwórcze.

CZYM JEST PAPIEROS?

- Ciała smołowate - są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka.
- Cyjanowodór - gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych.
- Azotowe pochodne cukrów - tworzą się podczas suszenia tytoniu. Absorbują się w płucach i przylegają do ścianek tętnic, zwężając ich przekrój i stwarzając ryzyko wylewów oraz ataków serca.

CZYM JEST PAPIEROS?

- Tlenek węgla (czad) - zmniejszając zawartość tlenu we krwi, w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów organizmu. W czasie pożarów bywa bezpośrednią przyczyną śmierci wielu osób.
- Arsen - stosowany także jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie
- Formaldehyd - związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych.



CZYM JEST PAPIEROS?

- Fenole - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela, które oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.
- Polon (210Po) - pierwiastek radioaktywny, silnie toksyczny.

UZALEŻNIENIE

Mechanizm uzależnienia:

1. Od momentu wchłonięcia dymu tytoniowego przez palacza nikotyna zawarta w dymie dociera do mózgu w ciągu zaledwie kilku sekund.

2. Nikotyna pobudza wydzielanie dopaminy, uznawanej za substancję odpowiedzialną za doznawanie przyjemności związanej z paleniem.

UZALEŻNIENIE

3. Nikotyna oddziałuje także na noradrenalinę, substancję wpływającą na ożywienie i pobudzenie aktywności organizmu.

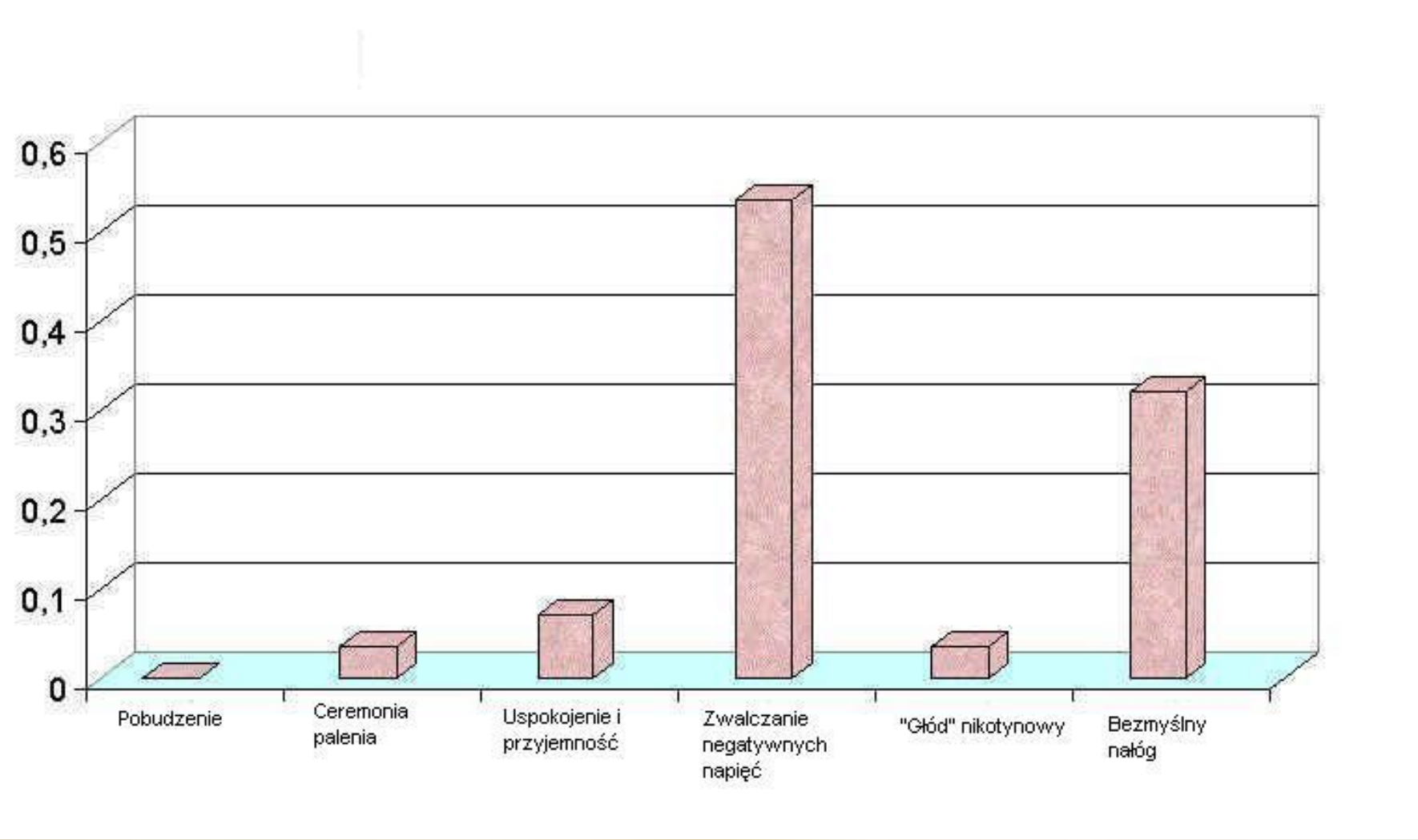
4. W momencie przerwania palenia poziom dopaminy i noradrenaliny spada. Palacz nie odczuwa już przyjemności, lecz doznaje przykrych objawów abstynencji

UZALEŻNIENIE

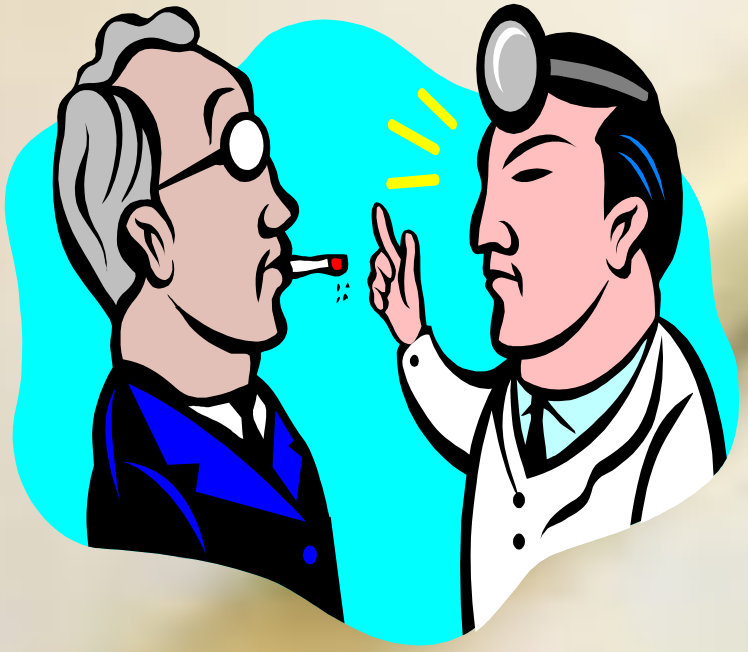
5. Palacz sięga po następnego papierosa, aby złagodzić objawy abstynencji i ponownie odczuwać przyjemność. Z czasem mózg osoby palącej przyzwyczaja się do działania nikotyny i w ten sposób palacz uzależnia się od niej.

Palenie papierosów jest niebezpiecznym uzależnieniem, niosącym za sobą wiele negatywnych skutków. Sięgając po papierosa, nie zdajemy sobie sprawy, jak szybko możemy wpaść w nałóg. Niewinne branie papierosa, "puszczanie dymka" dla szpanu, mody czy towarzystwa, często kończy się tym, że człowiek staje się ofiarą nikotyny. Bez papierosa nie może żyć, funkcjonować, staje się nerwowy i niecierpliwy.

DLACZEGO MŁODZI LUDZIE SIĘGAJĄ PO PAPIEROSY ?



SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW



- *Fizyczne*
- *Społeczne*
- *Finansowe*
- *Emocjonalne*

SKUTKI FIZYCZNE:

- Kaszel, zadyszka
- Brak energii, słaba koncentracja
- Matowa skóra, palce odbarwione przez nikotynę, przedwczesne zmarszczki
- Obniżona płodność, ryzykowna ciąża, zagrożenie dziecka
- Uszkodzone kubki smakowe, żółte zęby
- Rak płuc, wylew, atak serca - lista nie ma końca...
- Złe krążenie, gangrena, amputacje

SKUTKI SPOŁECZNE:

- Zanieczyszczanie powietrza szkodliwymi związkami
- Dzieci bardziej narażone na chorobę astmy, zapalenia oskrzeli i ucha
- Dym papierosowy dostaje się w Twoje oczy
- Nieświeży, nie wywietrzony dom
- Nikotynowe plamy na twoich ścianach oraz na twoich palcach
- Zwiększone ryzyko pożaru w domu

SKUTKI FINANSOWE:

- Według dzisiejszych tendencji, 20 letni palacz wyda ok. 45000 złotych w ciągu następnych 20 lat
- Wakacje, którymi mógłbyś się ucieszyć
- Oszczędności, za które mógłbyś zbudować dom, samochód albo inne ważne rzeczy, które mógłbyś posiadać

SKUTKI EMOCJONALNE:

- Wykluczenie przez potencjalnych partnerów i możliwość tracenia wspólnych więzi
- Uczucie bycia niewolnikiem papierosów
- Wiecznie obecna, dokuczliwa wina, że powinieneś rzucić palenie
- Dezaprobata i niechęć, powiększający się nacisk od społeczeństwa, które nie chce być poddawane wpływom dymu tytoniowego

PAPIEROSY - WYRAŹNA STRATA FINANSOWA

1 dzień 10zł - czasopisma
4 dni 40zł - bilety do kina
1 tydzień 70zł - książka
1 miesiąc 210zł - ubranie
4 miesiące 840zł - rower górski
6 miesięcy 1260zł - telewizor
1 rok 2520zł - 2 tygodniowe wczasy w Hiszpanii
10 lat 25200zł - działka rekreacyjna
40 lat 100800zł - dobrej klasy samochód

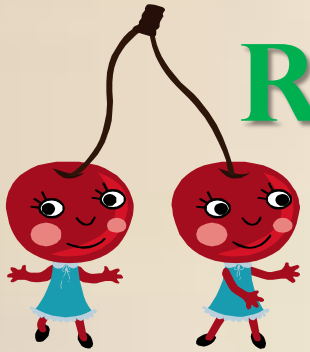
RECEPTA NA RZUCENIE PALENIA

Dwa najważniejsze elementy to:

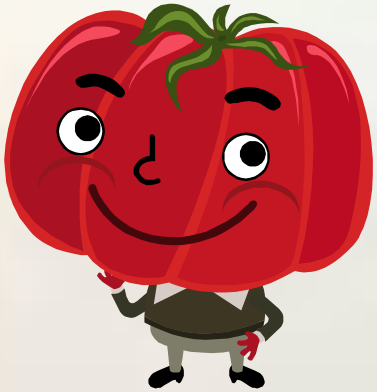
- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna

Tym bardziej, że ich kontrolowanie może być ważnym elementem w procesie rozstawania się z paleniem na zawsze. To dobry sposób na utrzymywanie abstynencji nikotynowej, opanowanie kłopotów z wagą i napięć psychicznych.

WSKAZÓWKI DLA RZUCAJĄCYCH PALENIE



- Staraj się jeść zdrową żywność
- Pij dużo soków naturalnych (owocowych i warzywnych) do każdego posiłku
- Pamiętaj, że co najmniej 5 razy w ciągu dnia trzeba jeść warzywa i owoce



CO ZYSKUJESZ GDY PRZESTAJESZ PALIĆ ?

20 minut - tętno obniża się, a ciśnienie tętnicze krwi powraca do normy

8 godzin - we krwi wzrasta poziom tlenu, a znika tlenek węgla

24 godzin - ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza

48 godzin - zaczynasz intensywnie odczuwać smaki i zapachy

2 tygodni do 3 miesięcy – wzmacnia się układ krążenia, poprawia się kondycja fizyczna

1 do 9 miesięcy - poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępują: kaszel, duszności, zmęczenie

5 lat - ryzyko zachorowania na raka płuca, przełyku, jamy ustnej i krtani zmniejsza się o połowę, obniża się ryzyko wystąpienia udaru mózgu

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

Światowy Dzień bez Papierosa co roku organizowany jest na całym świecie 31 maja. Nad przebiegiem tego dnia czuwa Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization). Dzień ten jest częścią planu WHO "Europa wolna od dymu tytoniowego". W Polsce miliony palaczy stara się powstrzymać od palenia 31 maja już od 1991 roku.