RZUĆ PALENIE RAZEM Z NAMI

Papieros niszczy Twoje zdrowie

opracowała
mgr Beata Rapacka

Kilka faktów o spożyciu tytoniu w Polsce i na świecie

- Z ocen WHO wynika, że około 1/3 dorosłych mieszkańców Ziemi tj, 1,1 mld osób, w tym 200 mln Kobiet jest palaczami tytoniu;
- Na całym świecie 47% mężczyzn i 12% kobiet pali tytoń
- W krajach rozwijających się palaczami jest 48% mężczyzn i 7 % kobiet;
- W krajach wysokorozwiniętych 42%mężczyzn i 24 % kobiet;
- W Polsce w 2004 r. paliło 43 %mężczyzn i 23 % kobiet, tj, około 10mln Polaków.

Kilka faktów o spożyciu tytoniu w Polsce i na świecie

- Ocenia się że światowa epidemia tytoniowa spowoduje przedwczesną śmierć 250mln obecnych dzieci i nastolatków, z których 1/3 mieszka w krajach rozwijających się,
- W Polsce corocznie z powodu palenia tytoniu umiera około 60 tys. Mężczyzn i 10 tys. Kobiet, z tego w średnim wieku około 45 tys. Mężczyzn i 5 tys. Kobiet.
- Obecnie tytoń jest corocznie przyczyną 3,5 mln zgonów , czyli 10.000 zgonów dziennie; 1 mln umiera z tego powodu w krajach rozwijających się;
- **Jeśli epidemia palenia tytoniu nie zostanie powstrzymana, to od 2020 roku z powodu palenia tytoniu będzie co roku umierało na świecie 10 mln osób.**

Papieros –fabryka trucizn

- **Papieros po zapalaniu dostarcza palaczowi nie tylko nikotyny, ale przede wszystkim 4000 innych toksycznych związków chemicznych, w tym 40 substancji o działaniu rakotwórczym;**
- **Podczas spalania papierosa zachodzi wiele procesów fizycznych i chemicznych. Procesy te warunkują skład chemiczny dymu tytoniowego; w tym jego właściwości toksyczne. Mieszanina 4000 związków chemicznych może uszkadzać nie tylko narządy, ale wpływa na wszystkie procesy życiowe organizmu.**
- **Badania wykazały, że dym tytoniowy podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku, żołądka, prowadząc do ich uszkodzenia, może prowadzić również do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych**

Papieros –fabryka trucizn

- **Dym tytoniowy jest istotnym czynnikiem zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach;**
- **Zwiększa tym samym szkodliwy wpływ środowiska na zdrowie człowieka;**
- **Dym tytoniowy ma nieprzyjemny zapach i powoduje podrażnienie oczu**

Papieros –fabryka trucizn

- **Z najnowszych badań wynika, żre wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia zwiększa zapadalność na raka płuc i chorobę niedokrwienną serca u osób niepalących**
- **Na skutki zdrowotne działania dymu tytoniowego narażone są także osoby niepalące, które przebywają w jego środowisku.**
- **Takie objawy jak: podrażnienie oczu, podrażnienia błony śluzowe nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego mają bezpośredni związek z narażeniem na działanie dymu tytoniowego.**

Skutki zdrowotne palenia tytoniu

- **Jeden na dwóch wieloletnich palaczy umrze przedwcześnie z powodu palenia, tracąc średnio 21 lat życia;**
- **Jeden na czterech wieloletnich palaczy umrze z powodu palenia w średnim wieku;**

Skutki zdrowotne palenia tytoniu

krążeniowe - odwracalne

- **krótki oddech, szybka akcja serca, obniżony stosunek ilości tlenu do zapotrzebowania tlenowego w mięśniu sercowym, zmniejszony transport i dostarczanie tlenu do tkanek, upośledzona gospodarka wapniowa w mięśniu sercowym-**

nieodwracalne - choroba niedokrwienna serca

oddechowe- odwracalne

- **Zwiększone wydzielaniu śluzu, zmniejszone oczyszczanie; zmniejszona przepuszczalność nabłonka w płucach, hiperaktywność górnych i dolnych dróg oddechowych**

nieodwracalne - przewlekła obturacyjna choroba płuc; niewydolność prawo komorowa serca;

Skutki zdrowotne palenia tytoniu

- **Odległe skutki zdrowotne palenia, w największym stopniu przyczyniają się do zwiększenia wskaźników zachorowań i umieralności,**
- **obejmują ataki serca i udary mózgu, nowotwory płuc i innych narządów(krtań, jama ustna, gardło, przełyk, trzustka, a także białaczki) i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc(przewlekłe zapalenia oskrzeli z rozedmą)**

Skutki zdrowotne palenia tytoniu

- **Dym tytoniowy szkodzi nie tylko samemu palaczowi, ale i osobom z jego otoczenia.**
- **bierne , wymuszone wdychanie dymu tytoniowego jest przyczyną tzw. nagłej śmierci niemowląt, , chorób układu oddechowego i zapalenia ucha środkowego u niemowląt i małych dzieci, a także raka płuc i chorób serca u dorosłych.**
- **Dzieci są narażone na dodatkowe ryzyko, gdyż palenie tytoniu przez rodziców oznacza większe prawdopodobieństwo tego ,że one same z czasem zaczną palić.**

Skutki zdrowotne palenia tytoniu

- **Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie jest również niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej tlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny, niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.**

- **Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby od tytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu.**

Palenie tytoniu jest CHOROBĄ

- **Uzależnienie od tytoniu jest schorzeniem przewlekłym- ma swój numer w międzynarodowej(F.17) statystycznej klasyfikacji chorób i problemów zdrowotnych światowej organizacji zdrowia- WHO.**
- **Palenie papierosów prowadzi do uzależnienia, które ma wymiar psychiczny oraz wymiar fizjologiczny. Substancją uzależniającą jest nikotyna.**

Palenie tytoniu jest CHOROBĄ

- **Mechanizm fizycznego i psychicznego uzależnienia od tytoniu przypomina analogiczne schematy uzależnienia od alkoholu i narkotyków.**

- **Palenie tytoniu obok powszechnie znanych następstw w postaci nowotworów oraz schorzeń układu krążenia i oddechowego, prowadzi do szeregu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.**

Palenie tytoniu jest CHOROBĄ

- Zespół uzależnienia od tytoniu: **główne objawy:**
- Silna potrzeba używania tytoniu
- Trudności kontrolowania tego zachowania;
- Uporczywe używanie tytoniu wbrew szkodliwym następstwom;
- Przedkładanie używania tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania; np. –sen
- Tolerancja na nikotynę;
- Występowanie objawów zespołu abstynenckiego

Palenie tytoniu jest CHOROBĄ

Najważniejsze wskaźniki uzależnienia od nikotyny:

- **Budzenie się w nocy „ na papierosa”**
- **Zapalanie papierosa w pierwszych minutach po przebudzeniu’**
- **Palenie dużej liczby papierosów dziennie**

Co tracisz jako palacz?

- **Palenie powoduje raka**

  u palących ryzyko zgonu z powodu nowotworu złośliwego jest 7 krotnie wyższe niż u osób niepalących; Pomyśl o tym , prosząc w kiosku o kolejną paczkę papierosów;

- **Ratuj swoje serce**

  wypalenie jednego papierosa powoduje natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego i przyspieszenie pracy serca. Palenie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu

Co tracisz jako palacz?

- **Palacze giną w wypadkach**

  palenie podczas jazdy samochodem prowadzi do śmiertelnych wypadków drogowych. Kiedy kierowca zapala papierosa podczas jazdy z duża prędkością , może stracić kontrolę nad pojazdem.

  Poza tym, w małym, zamkniętym wnętrzu samochodu gromadzi się więcej dymu niż np. w pokoju, co niekorzystnie działa na układ nerwowy kierowcy i powoduje trudność ze skupieniem uwagi, narastające zmęczenie, skłonność do popełniania błędów

Co tracisz jako palacz?

- **Palenie pogarsza wygląd**

  Atrakcyjny wygląd to nie wszystko, ale jest to z pewnością atut.

  Mając szarą, pozbawioną blasku cerę, zęby pokryte kamieniem, żółte palce, cuchnące dymem włosy, ubrania i oddech, na pewno zniechęcasz do siebie otoczenie.

  W przypadku palaczy Dermatolodzy mówią o „ Tytoniowej Twarzy” rozpoznawalnej na pierwszy rzut oka. Pamiętaj trądzik młodzieńczy bardzo lubi składniki dymu tytoniowego

Co tracisz jako palacz?

- **Chcesz mieć dobrą pracę- nie pal!**

  Zanim wybierzesz się na rozmowę w sprawie pracy musisz wiedzieć, ze dla pracodawcy palący pracownik, to straty – niższa wydajność, częstsze wypadki, choroby i zwolnienia.

  Mimo wyższych kwalifikacji może się okazać, że nie zostaniesz wybrany właśnie dlatego ,że

  palisz!

- **A może po prostu szkoda pieniędzy?**

  Za każdą paczką papierosów wyrzucasz 5 zł. Zamiast palić, mógłbyś co roku mieć egzotyczne wakacje. Czy zadajesz sobie sprawę, że w ciągu całego życia puszczasz z dymem równowartość mieszkania?

Co tracisz jako palacz?

- **Jeśli mimo wszystko nie chcesz zrezygnować z papierosów, nie wolno Ci wymuszać palenia na innych**

  Nie wolno Ci nikogo narażać na wdychanie dymu.

  Bierne palenie jest bowiem równie niebezpieczne jak palenie aktywne. Palenie jest zakazane tylko w niektórych miejscach, ale to nie znaczy ż ewe wszystkich innych można to robić bez względu na obecność niepalących. Jest to kwestia kultury i szacunku dla innych. Pamiętaj także, że jako matka nie masz prawa palić w ciąży- razem z Tobą pali twoje dziecko! Bezwzględnie nie wolno palić także w obecności kobiet w ciąży i małych dzieci.

Korzyści zaprzestania palenia

Korzyści zdrowotne

- w wyniku rzucenia palenia zmniejszają się zagrożenia dla zdrowia związane z konsumpcją tytoniu, dzięki czemu decyzja ta ma pozytywny wpływ tak na zdrowie byłego palacza, jak i na zdrowie publiczne.
- tytoń jest przyczyną conajmniej 25 grup chorobowych zagrażających życiu. Dzięki zaprzestaniu palenia wielu chorobom można zapobiec, inne opóźnić lub złagodzić ich przebieg.

Korzyści zaprzestania palenia

Korzyści osobiste wynikające z zaprzestania palenia:

- Poprawa kondycji fizycznej i stanu zdrowia,
- Wyostrzenie zmysłu smaku, węchu,
- Wyższa samoocena, świeży oddech, zniknięcie nieprzyjemnego zapachu z domu i samochodu
- Zmniejszenie stresu
- Osoby rzucające palenie dają dobry przykład dla swoich dzieci
- Osoby niepalące nie muszą się martwić ,że z ich powodu inni są zmuszeni wdychać dym papierosowy,
- Lepsze samopoczucie,
- Uwolnienie się od uzależnienia

Korzyści zaprzestania palenia

- **Korzyści finansowe**

spożycie tytoniu jest jednym z największych „ pożeraczy” pieniędzy w skali światowej, określanym jako poważne zagrożenie trwałego i sprawiedliwego rozwoju świata;

Inwestycje mające na celu pomoc w rzucaniu palenia są jedną z najbardziej opłacalnych form interwencji medycznych;

Byli palacze zaoszczędzają znaczne sumy pieniędzy , których nie wydają na zakup papierosów, a także opiekę medyczną.

Nie kupując papierosów przeciętna polska rodzina może po roku zaoszczędzić na telewizor, po 5 latach na komputer, po 10 latach na samochód, a po 40 latach ma mieszkanie

Każdy papieros niszczy Twoje zdrowie

Jeżeli już wiesz, że:

- palenie Ci szkodzi
- Szkodzi Twoim najbliższym

Jeżeli nie wiesz :

Co zrobić by skutecznie rzucić palenie, jak przezwyciężyć złe samopoczucie w pierwszych tygodniach bez nikotyny

Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym

ZADZWOŃ do

telefonicznej poradni Pomocy palącym

0- 801 108 108