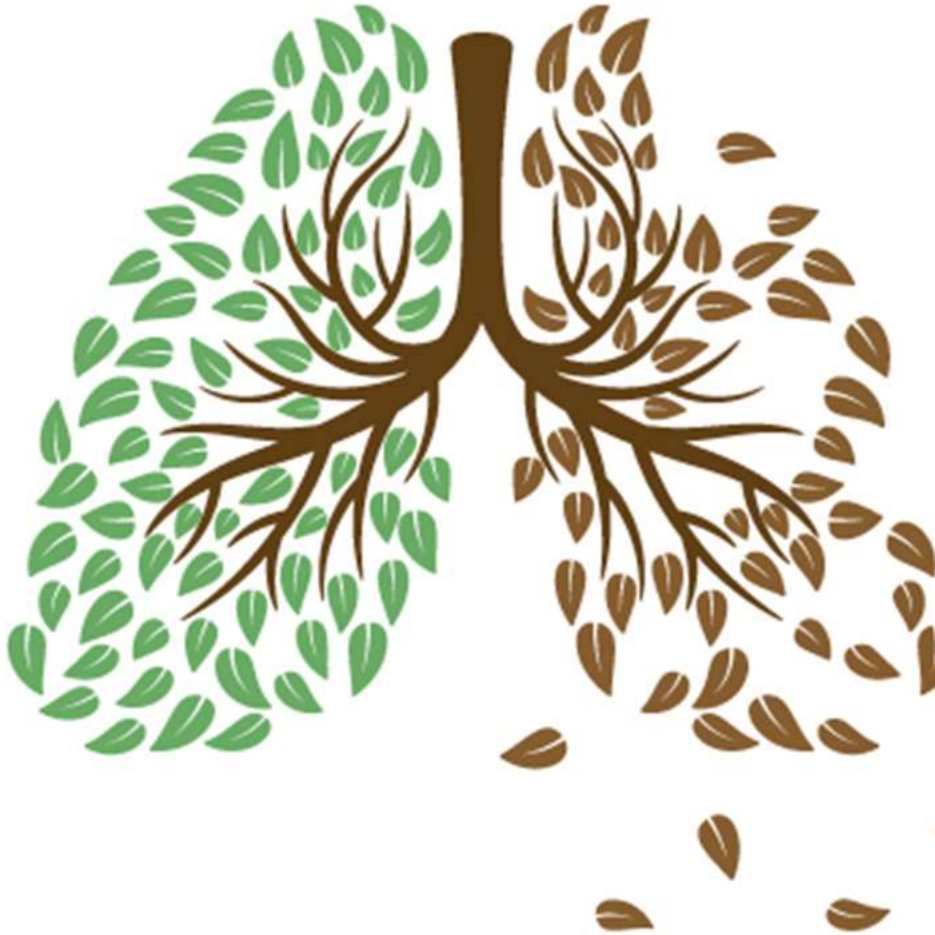
SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW I E-PAPIEROSÓW JEDNORAZÓWKI KL.7B

E-PAPIEROSY TO INACZEJ ELEKTRONICZNY SYSTEM DOSTARCZAJĄCY NIKOTNĘ.

Stwierdzono, że na rynku dostępnych jest już 8000 rodzajów aromatów. Smakowe e-papierosy zawierają niebezpieczny poziom rakotwórczych substancji chemicznych. Wiadomo już, że toksyczne związki powstają podczas nagrzewania gadżetu, co nazywane jest reakcją pirolizy.

KONSEKWENCJE ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA E-PAPIEROSÓW.

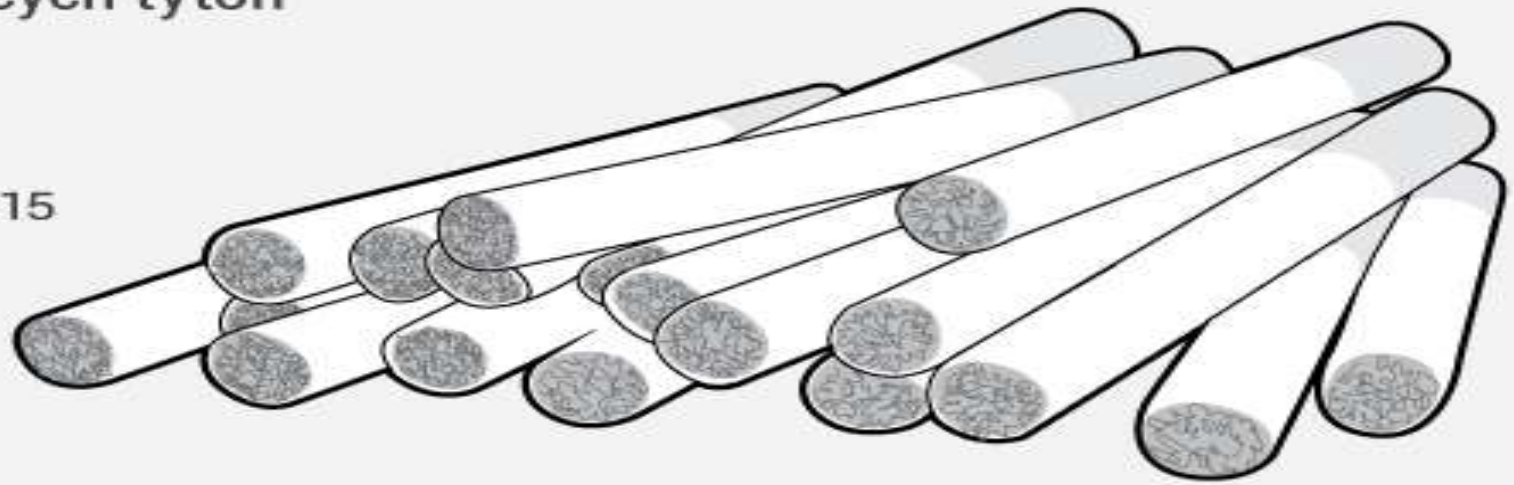
- Oprócz nikotyny, aerozol z e-papierosa może zawierać szereg szkodliwych dla zdrowia substancji takich jak: lotne związki organiczne, pył zawieszony, metale ciężkie (nikiel, ołów), toksyczne związki karbonylowe (formaldehyd, acetaldehyd) oraz rakotwórcze n-nitrozaminy
- Istnieją udokumentowane przypadki zatruć płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.
- Badania oceniające efekty zdrowotne występujące bezpośrednio po użyciu e-papierosa wykazują, że używanie e-papierosów może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz chorób układu oddechowego. Coraz częściej pojawiają
- Nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia. Badania naukowe wykazały, że aerozol powstały podczas użycia beznikotynowego płynu do e-papierosa, również może uszkadzać śródbłonek naczyń krwionośnych,
- Należy pamiętać, że wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!

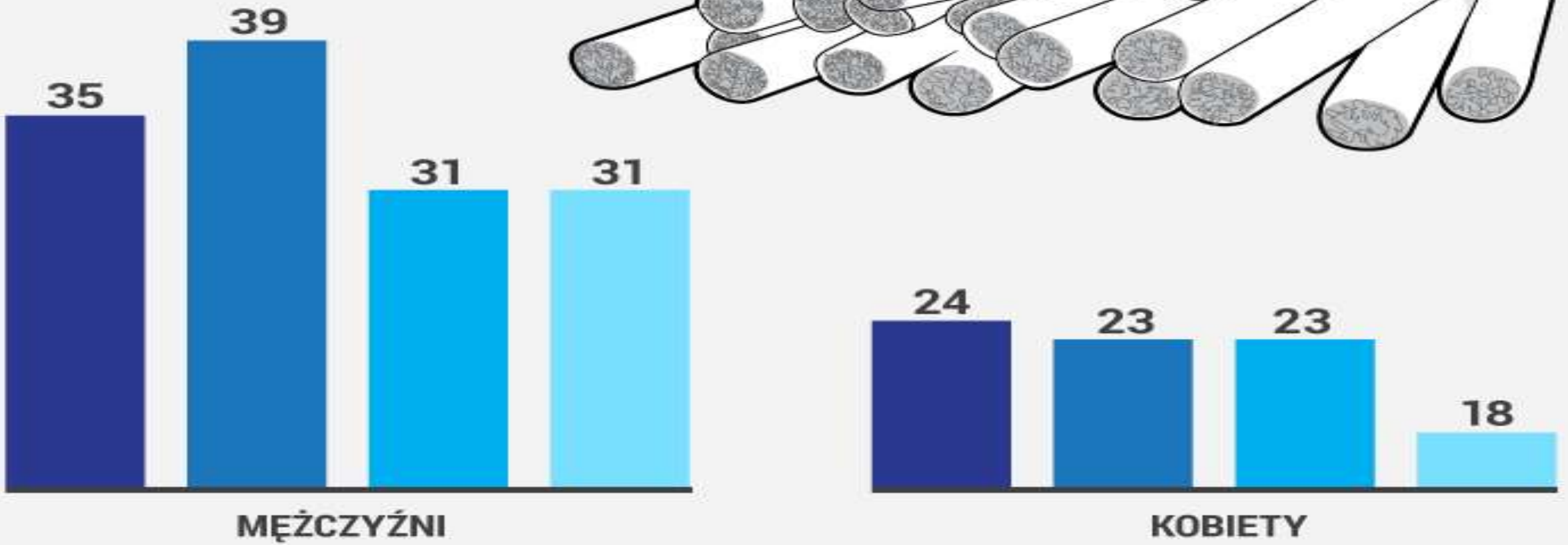


Palenie tytoniu

Odsetek osób codziennie palących tytoń - lata 2009-2015

Dane w %





Źródło: TNS Polska

Infografika PAP

Płuca osoby niepalącej

Płuca palacza

PALENIE ZABIJA

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. 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.

Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu przeciętny palacz żyje 10 lat krócej niż osoba niepaląca. **Każdy papieros kosztuje 11 minut życia!** Obliczono również, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.

SPORT A PALENIE PAPIEROSÓW

Jak papierosy wpływają na aktywność fizyczną ?

Jeżeli jesteś osobą aktywną fizycznie, dbasz o linię, trenujesz na siłowni, biegasz, a jednocześnie palisz papierosy - Twoje działania mają niewiele wspólnego z dbaniem o zdrowie. Wręcz przeciwnie, ten niebezpieczny w skutkach nałóg wyrządza poważne szkody w organizmie człowieka.

Zaczynając od najbardziej niebezpiecznych powikłań, jak nowotwory (jamy ustnej, gardła, przełyku, płuc, nerek, trzustki, żołądka) przez choroby skóry, po schorzenia układu oddechowego, krwionośnego, pokarmowego, zaburzenia płodności oraz wady rozwojowe płodu palących matek.

DLACZEGO PALENIE PAPIEROSÓW JEST SZKODLIWE DLA ZDROWIA?

Szkodliwość palenia papierosów jest związana przede wszystkim z substancjami chemicznymi, które powstają w procesie spalania tytoniu. Są one wdychane do płuc wraz z dymem tytoniowym. Stamtąd przedostają się do krwiobiegu, a tym samym są rozprowadzane po całym organizmie. Mają toksyczny, kancerogenny i teratogenny wpływ na tkanki.

W dymie tytoniowym znajduje się nawet 8 tysięcy substancji. Przynajmniej 100 z nich zostało zakwalifikowanych jako bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka. Są w nim obecne głównie azot i dwutlenek węgla, ale także: nikotyna, tlenek węgla, chlorek winylu, amoniak, cyjanowodór, tlenki azotu, nitrozoaminy. Ponadto w dymie tytoniowym obecne są cząstki stałe: smoła, nikiel, arsen, fenol, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

PALENIE MA NIE TYLKO NEGATYWNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE, ALE TAKŻE INNYCH.

W dymie tytoniowym znajduje się nawet 8 tysięcy substancji. Przynajmniej 100 z nich zostało zakwalifikowanych jako bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka. Są w nim obecne głównie azot i dwutlenek węgla, ale także: nikotyna, tlenek węgla, chlorek winylu, amoniak, cyjanowodór, tlenki azotu, nitrozoaminy. Ponadto w dymie tytoniowym obecne są cząstki stałe: smoła, nikiel, arsen, fenol, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

Palenie papierosów jest szkodliwe nie tylko dla palacza, ale także dla osób postronnych. W badaniach wykazano, że bierne wdychanie dymu tytoniowego niesie takie same zagrożenia. Stanowi to szczególne niebezpieczeństwo dla małych dzieci i kobiet w ciąży.

CZYM JEST UZALEŻNIENIE OD TYTONIU?

Uzależnienie od tytoniu jest zaburzeniem zdrowotnym. Osoba uzależniona od tytoniu, podobnie jak uzależniona od innych substancji psychoaktywnych, tworzy i przedstawia swoją rzeczywistość, posługując się takimi mechanizmami zniekształcającymi myślenie, które pozwalają jej na dalsze trwanie w nałogu, m.in.:

- **zaprzeczanie** – zaprzeczanie jakiemukolwiek problemowi z kontrolowaniem zachowań związanych z paleniem;
- **minimalizowanie** – podawanie w wywiadzie mniejszej liczby wypalanych papierosów niż ma to miejsce w rzeczywistości.
- **racjonalizowanie** – twierdzenie, że zapalenie sprzyja bardziej efektywnej pracy w zespole, gdy tymczasem wiadomo, że nikotyna tylko przez krótką chwilę poprawia koncentrację, a zaraz potem wydajność intelektualna spada
- **regresja** – dostarczanie sobie wsparcia, ukojenia
- **wyparcie** – usuwanie ze świadomości zagrażających treści związanych z paleniem.

JAK SIĘ UWOLIĆ OD NAŁOGU

Na zaprzestanie palenia nigdy nie jest za późno. Nawet po kilkudziesięciu latach palenia tytoniu organizm jest w stanie, przynajmniej częściowo, naprawić szkody wyrządzone przez dym tytoniowy. I nigdy nie jest za późno na uzyskanie kontroli nad swoim życiem i wyzwolenie się z nałogu, jakim jest uzależnienie od tytoniu. Badania wskazują, że wśród osób palących tytoń w ostatnim roku ponad 1/3 podejmowała próbę zerwania z nałogiem. Chęć rzucenia palenia deklaruje aż połowa palących

Zaprzestawanie palenia to proces, w którym ważna jest gotowość do zmiany sposobu funkcjonowania bez palenia, decyzja o podjęciu działania i motywowanie się do utrzymania tej zmiany w celu zapobiegania nawrotom do palenia.