

JAKIE SĄ SKUTKI PALENIA TYTONIU ?



Dlaczego papierosy szkodzą naszemu zdrowiu

- Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka; ma właściwości alergizujące, zatrzuwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do mutacji oraz rakotwórczych zmian komórkowych.



- **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.



Wpływ palenia papierosów na zdrowie

Palenie skutkuje rozwojem wielu chorób, takich jak:

- choroby układu krążenia: nadciśnienie, zawał, udar, miażdżyca czy tętniak,
- choroby układu pokarmowego: bardzo często występują wrzody żołądka oraz dwunastnicy, jeśli pali się na czczo (nikotyna pobudza układ trawienny, powodując nadmierne wydzielanie kwasów żołądkowych, które uszkodzają śluzówkę),
- przyspieszenie rozwoju osteoporozy,
- zapalenie dziąseł, paradontoza, próchnica,
- zapalenie spojówek lub zwyrodnienie plamki żółtej,
- choroby układu oddechowego: zapalenie strun głosowych, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroby dziąseł, obrzęk krtani, zmniejszenie objętości oddechowej, duszności,
- choroby tarczycy: nadczynność lub niedoczynność tego gruczołu,
- impotencja lub problemy z zajściem w ciążę,
- osłabienie działania kubków smakowych,
- kłopoty ze snem.



Wpływ palenia papierosów na wygląd

- Oprócz zmarszczek wokół ust powstałych przez zaciąganie się papierosem, palaczom szybciej pojawiają się worki pod oczami. Inne trwałe efekty to m.in. ścieńczenie i obwisanie skóry, plamy na twarzy, mocniejsze zmarszczki mimiczne, sucha, ziemista cera



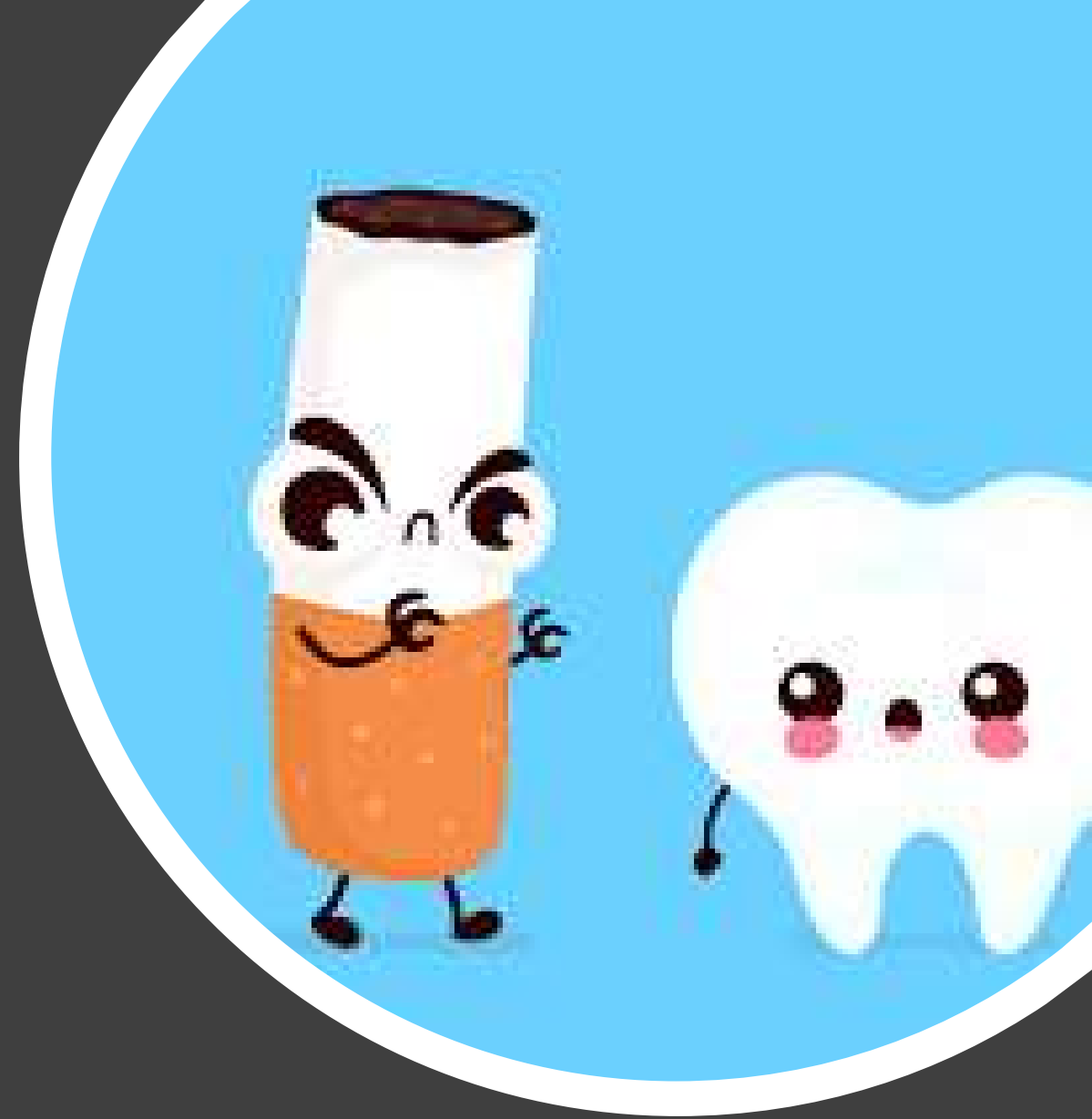


Wpływ palenia papierosów na płuca

- Gorące gazy, substancje smoliste, związki siarki i inne substancje chemiczne znajdujące się w dymie tytoniowym nie tylko drażnią, ale i stopniowo uszkadzają nabłonek oskrzeli, w dłuższej perspektywie prowadząc do Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POChP).

Wpływ palenia papierosów na zęby

- Osoby palące są znacznie bardziej narażone na rozwój paradontozy i wcześniejszą utratę zębów. Próchnica u nich rozwija się szybciej, niż u osób niepalących. Dodatkowo papierosy przyczyniają się do mocno nieprzyjemnego zapachu z jamy ustnej i szybkiego osadzania nalotów nazębnych.



Skład chemiczny dymu papierosowego



Głównymi składnikami dymu tytoniowego (w 85% masy dymu) są: azot, tlen i dwutlenek węgla.



tlenek węgla w ilości 2-6%, który powoduje pojawienie się karboksyhemoglobiny, która nie przenosi tlenu (poziom karboksyhemoglobiny u osób niepalących wynosi około 1%, u umiarkowanych palaczy około 5%, do 15% u osób wypalających duże ilości tytoniu, co oznacza że około 1/7 hemoglobiny jest niezdolna do transportu tlenu).



faza cząstek stałych



jak wygląda ciało palacza?

- Skóra palacza jest szara, często pokryta przebarwieniami, a z czasem – coraz głębszymi zmarszczkami palacza. Jak wyjaśnić wpływ używek na organizm? Toksyny z dymu papierosowego generują powstawanie wolnych rodników, a wolne rodniki niszczą wszelkie komórki, z jakimi się stykają – w tym komórki skóry.



skutki palenia papierosów

- 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.



Jak przetrwać po rzuceniu palenia?

- 1. W ciągu pierwszych dni staraj się spędzać jak najwięcej wolnego czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione, np. w bibliotece, muzeum, sklepach, kościele.
- 2. Pij duże ilości wody (nie gazowanej) i soków owocowych.
- 3. Staraj się unikać alkoholu i innych rzeczy, związanych często z paleniem papierosów.
- 4. Jeśli nie wiesz, co robić z rękami, naucz się zajmować ręce innymi przedmiotami
- 5. jeśli brakuje Ci trzymania czegoś w ustach, spróbuj żuć gumę ,ssać cukierki, gryź marchewkę,

