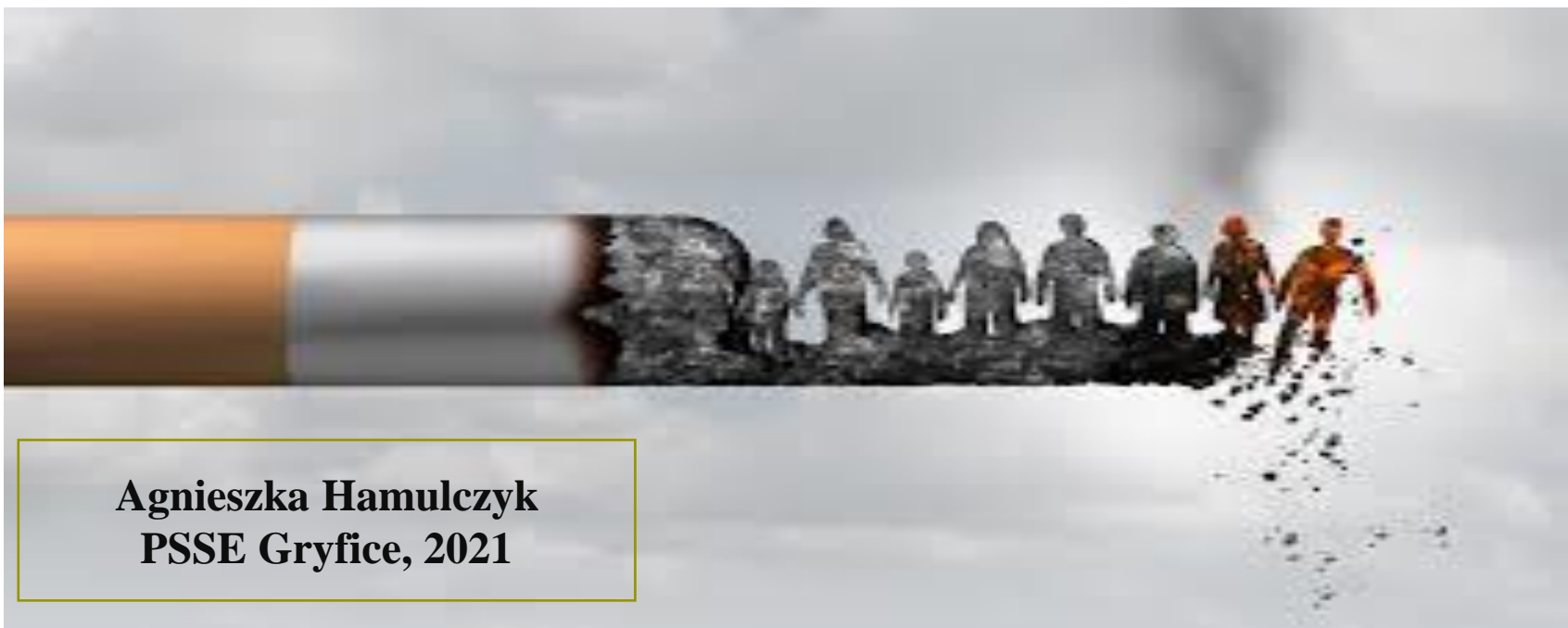




31 Maja

Światowy Dzień bez Tytoniu



Agnieszka Hamulczyk
PSSE Gryfice, 2021

Nieszczęście z papierosami polega na tym, że ...

nie zabijają tak błyskawicznie - jak arszenik,

nie wyniszczają tak szybko i widocznie - jak opium,

nie uzależniają do takiego bólu (odczuwanego na głodzie)

- jak heroina

Działają wolno,

trują łagodnie

ale dosłownie wszystkie organy wewnętrzne człowieka.



Tytoń dociera do Europy w XV wieku
za sprawą Krzysztofa Kolumba

**Gdyby Krzysztof Kolumb
przywiózł tytoń do Europy w
XX wieku, to roślina ta zostałaby
zatrzymana pod kluczem,
jako silnie trująca.**

Dzisiaj bowiem wiemy, że nie ma takiej
choroby, której nie pogłębiałoby palenie
papierosów.

Mimo to... Ludzie palą !!!!



ZAKAZ PALENIA



Tytoń szlachetny

(*Nicotiana tabacum*)

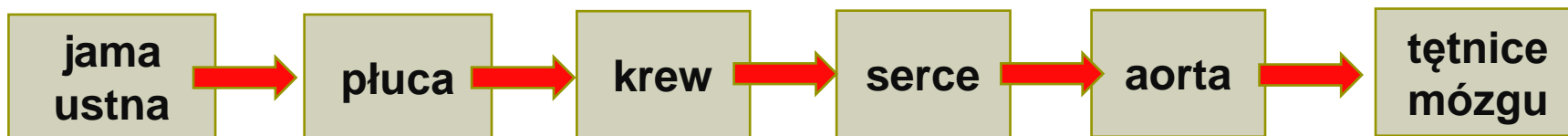
NIKOTYNA

To związek należący do alkaloidów,
*naturalnie występuje w liściach
i korzeniach tytoniu szlachetnego.*



Nikotyna według Światowej Organizacji Zdrowia jest narkotykiem

W przypadku palenia papierosa nikotyna działa niemal natychmiast po zażyciu, ok. 7 sekund / czas potrzebny na przedostanie się nikotyny szlakiem:



Biologiczny okres półtrwania nikotyny w mózgu wynosi ok. 2 godz.

Po tym czasie zaczynamy odczuwać głód nikotynowy i sięgamy po następnego papierosa.

Koło się zamyka.
Jesteśmy w szponach nałogu.



Głód nikotynowy – Co to jest ???

Objaw odstawienia nikotyno, nieodparta chęć zapalenia papierosa lub użycia innego produktu tytoniowego.

Pojawiają się objawy typu:

- nastrój depresyjny,
- drażliwość, frustracja (wszystko nas wokół denerwuje), gniew,
- trudności w koncentracji uwagi, cały czas myśli wracają do tego, aby zapalić,
- wzmożone łaknienie, apetyt,
- przyrost masy ciała



- W USA od lat 70-tych XX w. palenie tytoniu zostało uznane za uzależnienie tak silne jak uzależnienie od twardych narkotyków
- W 1975r. WHO uznała tytoń za substancję wywołującą uzależnienie



W X edycji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób uzależnienie od nikotyny otrzymało nr statystyczny F-17

Palenie papierosów to nałóg uzależniający na kilku poziomach:

fizjologii (od nikotyny)

nawyków
(czynności rąk przy paleniu)

emocji
jak każda używka, sięganie po papierosy to rodzaj
podpórki emocjonalnej

Dlatego tak trudno odzwyczaić się od palenia.

Mimo to, papierosy sprawiają wrażenie niewinnej rozrywki, bardziej akceptowanej społecznie niż alkohol.

Zaciągnięcie się ulubionym dymkiem daje złudne poczucie rozluźnienia.

Złudne, bowiem w rzeczywistości powoduje stres organizmu, przyspieszając akcję serca.





Obecnie na świecie pali papierosy około 1,2 miliarda ludzi.

W ciągu roku wypalanych jest około 6 trylionów sztuk papierosów.

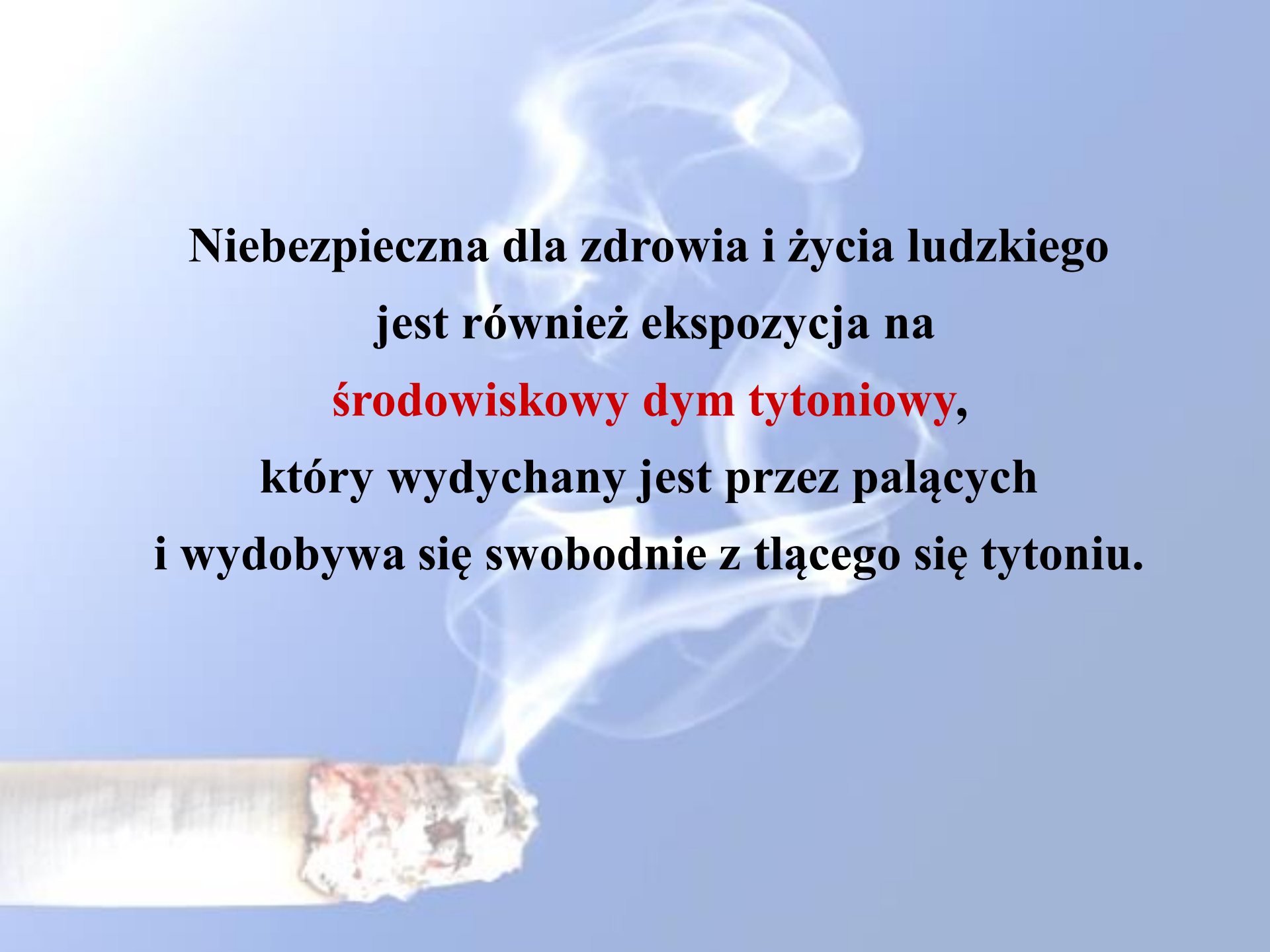
Około 80% ludzi palących papierosy to mieszkańcy krajów rozwijających się, w tym 360 mln mieszka w Chinach.

W Polsce pali papierosy około 9 mln osób (24% dorosłej populacji).

- 34% mężczyzn
- 23% kobiet



ZAKAZ PALENIA



**Niebezpieczna dla zdrowia i życia ludzkiego
jest również ekspozycja na
środowiskowy dym tytoniowy,
który wydychany jest przez palących
i wydobywa się swobodnie z tłącego się tytoniu.**

**Osoba niepaląca, pracująca
8 godz. w kawiarni, w której
palą klienci**

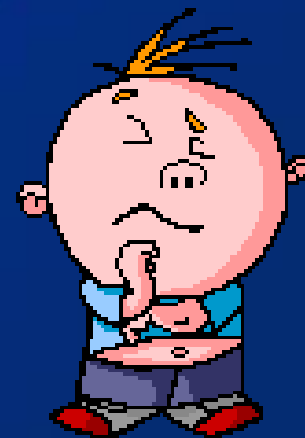
narażona jest
na taką ilość dymu
tytoniowego


**jakby sama wypalała
około 3 papierosów dziennie**



Źródło: prof. W. Zatoński Centrum Onkologii w Warszawie

**Co znajduje się
w dymie tytoniowym ?**





prawie 4 tyś.
związków chemicznych

ponad 40 stanowią
substancje rakotwórcze

To jest w dymie tytoniowym

Oprócz nikotyny
w dymie jest prawie

4000

związków
chemicznych,
z czego

40

to substancje
rakovotwórcze

CHLOREK WINYLU

Związek używany
także do produkcji
plastiku

CIAŁA SMOŁOWATE

Odpowiedzialne
za powstawanie
nowotworów
złośliwych
u człowieka

CYJANOWODÓR

Kwas pruski. Jest czynnikiem bardzo
toksyycznym. Blokuje aktywność szeregu
enzymów oddechowych. Zaliczany jest do
bojowych środków trujących; stosowany
również do zwalczania szkodników

ARSEN

Stosowany jest
jako popularna
trutka na
szczury i inne
gryzonie



URAN

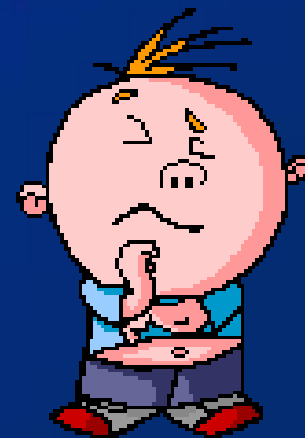
Tytoń podobnie jak inne
rośliny uprawiane na dużej
skale, jest nawożony
środkami zawierającymi
uran.
W wyniku rozpadu uranu
powstają: rad 226, radon
222, ołów 210 i polon 210

ACETON

Rozpuszczalnik
stosowany
w przemyśle farb
i lakierów, włókien
chemicznych
i kosmetycznym



Co grozi palaczowi ?



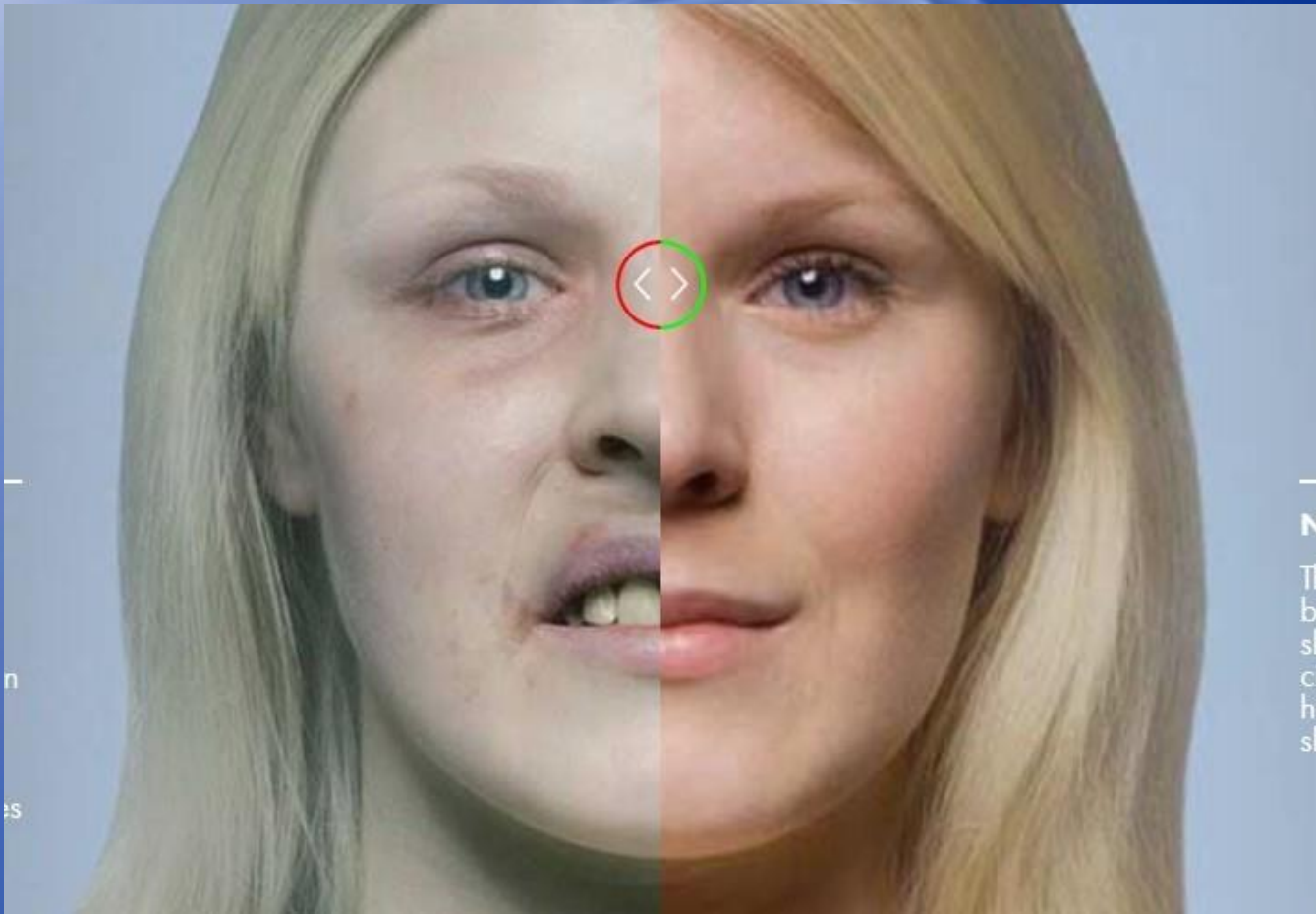
*Co
grozi
palaczowi...*



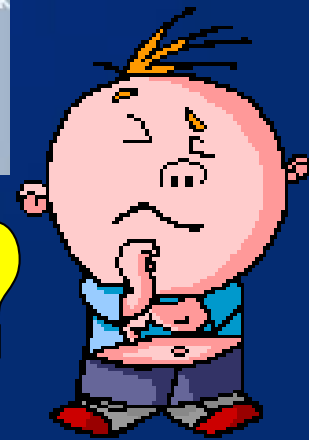
Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu

- ❑ Przeciętny palacz żyje **10 lat** krócej niż osoba niepaląca
- ❑ Każdy papieros kosztuje 11 minut życia
- ❑ Przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 r. ż. wypala **311.688** papierosów.

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny



Palenie a ładny wygląd ?



ZEPSUTE ZĘBY

Palenie papierosów będzie zawsze przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu.

Układ odpornościowy palaczy jest znacznie osłabiony, co aż 6-krotnie zwiększa ryzyko powstawania i rozwoju chorób przyzębia. Substancje smoliste zmieniają ponadto kolor szkliwa zębów na żółtawy, a z czasem brunatny, pojawiają się plamy nikotyny, kamień nazębny, parodontoza i „nieświeży oddech”.



Palce i paznokcie robią się żółte, ich płytka jest poszarpana, łamliwa i rozdwanająca.



Tytoniowa twarz



- Cera matowa, szara
- Utrata włókien kolagenowych – skóra traci wygląd adekwatny do wieku
- Sieć płytkich i głębokich zmarszczek

**Zaostrza się stan wielu schorzeń np. trądzika
- trądzik o ciężkim przebiegu**



Kto powiedział, że palenie zabija?



Mam 48 lat i nadal czuję się świetnie!

Kobieta paląca tytoń w ciąży powoduje, że:

jej dziecko nie otrzymuje
wystarczającej ilości tlenu, który jest
potrzebny do prawidłowego wzrostu
i rozwoju,

zwiększa się ryzyko kompliakcji
w czasie ciąży

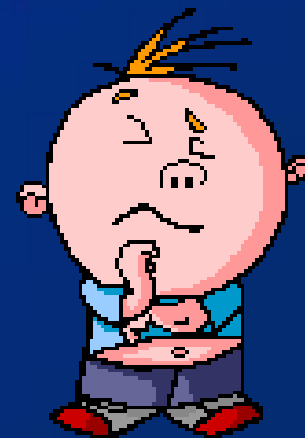


Kobieta w ciąży i papierosy

- Każda paląca ciężarna powinna zdawać sobie sprawę z następujących faktów:
- Palenie zwiększa ryzyko martwej ciąży.
- Palenie naraża ciążę na liczne komplikacje, w tym poronienia, przedwczesny poród, łożysko przodujące, odklejanie się łożyska i inne.
- Palenie w ciąży i po urodzeniu dziecka (to dotyczy też reszty domowników) zwiększa ryzyko tzw. śmierci łóżeczkowej u dziecka.
- Łożysko kobiety palącej nie dostarcza dziecku odpowiedniej ilości tlenu (mniej aż o 25%!), niezbędnego do właściwego rozwoju i wzrostu.



Jakie są koszty palenia?



KOSZT

1 paczki papierosów – ok. 20 zł.

Paląc 1 paczkę dziennie:

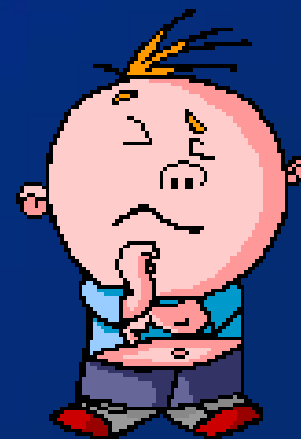
Miesięcznie
Koszt: 600 zł.

Rocznie
Koszt: 7.300 zł.

Po 3 latach
Koszt: 21.900 zł.



Prawda czy Fałsz ?



Paląc tylko jednego papierosa dziennie nie można wpaść w nałóg

- ❑ **To nie prawda.**
- ❑ Podobnie jak w przypadku alkoholu czy marihuany, wystąpienie uzależnienia nie jest uwarunkowane **dawką**, tylko **regularnością jej przyjmowania**.
- ❑ Osoba podatna może wpaść w nałóg, wypalając tylko jednego papierosa codziennie!



Palę – to tylko moja sprawa

- ❑ **To nie prawda .**
- ❑ Paląc, szkodzimy nie tylko sobie!
- ❑ Osoby niepalące, narażone w domu lub w pracy na dym tytoniowy, obarczone są zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby nowotworowe, astmę, chorobę wieńcową serca.
- ❑ Kobiety mogą mieć problemy z zajściem w ciążę i z jej donoszeniem.
- ❑ Dzieci wdychające dym papierosowy częściej chorują na infekcje dróg oddechowych i gorzej wypadają w testach psychologicznych oceniających m.in. umiejętności logicznego myślenia i rozumowania.



Papieros łagodzi stres



- ❑ **To nie prawda. Wręcz przeciwnie.**
- ❑ Nikotyna jest silnym stymulantem. Nikotyna pobudza, a nie uspokaja.
- ❑ Zmierz sobie ciśnienie przed i po zapaleniu papierosa.
- ❑ Wrażenie relaksu, jakie masz po zapaleniu papierosa, bierze się stąd, że na chwilę ugasiłeś głód wyzwolony przez spadający poziom nikotyny w Twoim organizmie. Gdybyś nie wypalił tego poprzedniego, nie odczuwałbyś nieokreślonego niepokoju, który sprawia, że sytuacja wydaje Ci się jeszcze bardziej stresująca niż jest w rzeczywistości.
- ❑ Każdy palacz, który twierdzi, że nie widzi żadnych niekorzystnych skutków palenia, w głębi duszy zdaje sobie sprawę, iż jego sytuacja przypomina sytuację człowieka, który wypadł ze stupiętrowego wieżowca i mijając 50. piętro, mówi: „Jak na razie nic złego się nie dzieje”.

Palisz, bo po prostu lubisz



- ❑ **To nie prawda. Oszukujesz sam siebie.**
- ❑ A lodów nie lubisz?
- ❑ Pewnie też lubisz, a jednak nie nosisz zawsze przy sobie kartonu z dwudziestoma lodami ani nie wpadasz w panikę, gdy wieczorem odkrywasz, że został Ci już tylko jeden. Nie pędzisz też w środku nocy na stację benzynową, żeby kupić nowy zapas lodów...
- ❑ Tak naprawdę palisz, bo jesteś w szponach nałogu, bo jesteś uzależniony od nikotyny, a wmawianie innym (i sobie), że "palisz, bo lubisz" jest tylko próbą usprawiedliwienia.

Jeśli palisz – masz tysiąc razy więcej szans,
że umrzesz na raka płuc niż zginiesz
w katastrofie samolotu,
jeśli nim polecisz



Palisz e-papierosy?

Od 8 września 2016r. grozi za to mandat



Przepisy prawne, czyli Ustawa z dnia 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, pod wieloma względami zrównały e-papierosy z ich tradycyjnym odpowiednikiem.

Za "elektronicznego dymka" w nieodpowiednim miejscu grozi do 500 zł mandatu. Nowelizacją ustawy wprowadzono też **zakaz sprzedaży e-papierosów przez internet** oraz w automatach.

Sprzedawca będzie mógł sprawdzić, czy kupujący je klient jest pełnoletni.



**JA NIE PAŁĘ,
DLATEGO
JESTEM
KRÓLEM
ZWIERZĄT**

Dziękuję za uwagę