



CZY WIESZ, ŻE PALENIE
ZABIJA?

- **Tytoń** został przywieziony do Europy z Ameryki w roku 1493.
- W roku 1561 Philippe Nicot, ambasador Francji w Lizbonie, wysłał Katarzynię Medycejskiej tytoń, aby uśmierzyć dolegliwości związane z jej migrenami .
- Na początku XX w. tytoń częściej żuto niż palono. Dopiero od lat dwudziestych XX w. gwałtownie wzrosła produkcja papierosów i wypiera inne formy używania tytoniu



SZKODLIWE DZIAŁANIE TYTONIU

- Na szkodliwość działania tytoniu zwrócono uwagę jeszcze w XVII stuleciu w opublikowanym dziele Szymona Paulli „Commentarius de abusu tabaci Americanorum veterii... „(1665r.) Natomiast w XVIII wieku Holland i Soemmering twierdzili, że używanie tytoniu ma ścisły związek z występowaniem raka wargi.

DLACZEGO PALIMY

- Większość ludzi zaczyna palić w towarzystwie innych.
- Wspólne palenie i częstowanie się papierosami daje świadomość przynależności do pewnej grupy oraz poczucie pewności siebie. Staje się czynnością towarzyską, często związaną z miłymi okolicznościami.



DLACZEGO PALIMY

Każdy palacz ma swój własny, indywidualny styl palenia papierosów: sposób w jaki je zapala, sytuacje w jakich to robi, ulubiona marka.



SZKODLIWOŚĆ DYMU TYTONIOWEGO

- Dym tytoniowy zawiera liczne substancje rakotwórcze zagrażające osobie palącej, a także osobie przebywającej w tym samym pomieszczeniu co osoba paląca



TOKSYCZNE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

- Składniki o ustalonym działaniu chorobotwórczym :
- tlenek węgla, nikotyna, nitrozaminy, benzopireny, antracenty, fluoroantraceny, akrydyna, karbazole, fenantrydyny, izoprenoidy, chinolina, promieniotwórczy ołów, polon-210, rad-226, promieniotwórczy potas

TOKSYCZNE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

- Składniki o domniemanym działaniu chorobotwórczym :
- aceton, benzen, butylamina, związki niklu, formaldehyd, metakroleina, pirydyna, alkohol metylowy, metylamina, furfural, dwumetyloamina.



TOKSYCZNE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

- **Tlenek węgla** jest jednym z najgroźniejszych składników chorobotwórczych dymu tytoniowego. Ulepszenia techniczne filtrów papierosowych zmniejszają stężenie tego związku w dymie papierosowym, ale nie eliminują go całkowicie

Osoby cierpiące na niewydolność wieńcową mają zmniejszoną tolerancję wysiłkową po przebywaniu w pomieszczeniu wypełnionym dymem tytoniowym

TOKSYCZNE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

- Obecny w dymie **alkohol metylowy** uszkadza nerw wzrokowy
- **Nikotyna** jest substancją uzależniającą szybko wchłania się do krwi i działa szkodliwie na układ krążenia, pokarmowy i nerwowy. Wpływa na wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny, które podnoszą ciśnienie tętnicze krwi. Powoduje to z kolei przyspieszenie akcji serca i zwiększenie ilości krwi wyrzuconej przez lewą komorę serca do krwiobiegu podczas jednego skurczu serca. Z innych pośrednich i bezpośrednich skutków działania nikotyny wymienia się zwiększenie zużycia tlenu przez mięsień serca, zaburzenia przepływu krwi przez naczynia wieńcowe, zmiany prowadzące do niemiarowości akcji serca. Nikotyna powoduje wzrost poziomu cukru we krwi, zmniejsza uczucie głodu, przyśpiesza przemianę materii w zakresie kwasów tłuszczowych, a także wpływa na układ nerwowy, osłabiając zdolność do prawidłowych odruchów nerwowych.


TOKSYCZNE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO


- Składniki o domniemanym działaniu chorobotwórczym :
- aceton, benzen, butylamina, związki niklu, formaldehyd, metakroleina, pirydyna, alkohol metylowy, metylamina, furfural, dwumetyloamina.





PALACZE

- **Nikotynista** ujawnia wiele cech zaburzenia emocjonalnego z wyraźnymi objawami nerwicy: napięcia emocjonalne, lęk oraz bezsenność.
 - Palacze cierpią na choroby somatyczne i zaburzenia neurologiczne, są bardziej impulsywni.
 - Palacze częściej nadużywają także innych środków uzależniających np. alkohol, kawę i leki.
 - W wyniku długotrwałego intensywnego palenia występuje uzależnienie fizyczne, psychiczne i społeczne.
- 

- 
- **Głód nikotynowy** może pojawić się po wielu miesiącach a nawet latach abstynencji.
 - Nagłe zaprzestanie palenia u wielu palaczy wywołuje objawy takie jak: lęk, drażliwość, trudności koncentracji, ból, niepokój, bezsenność i objawy gastryczne.
 - Większość palaczy pragnie ograniczyć lub porzucić palenie, ale im się często to nie udaje.
 - Jak wynika z doświadczeń palących, całkowite porzucenie palenia jest jednak łatwiejsze, niż jego ograniczenie i kontrolowanie.

PALENIE BIERNE

- Przebywanie w pomieszczeniach, w których obecny jest dym tytoniowy powoduje narażanie na ten dym również osoby niepalące. Dym uchodzący z papierosa zawiera wyższe stężenie substancji toksycznych niż dym wciągany przez palacza do płuc bezpośrednio z papierosa.
- Palenie tytoniu w obecności osób niepalących naraża je również na skutki chorobowe. Władze wielu krajów, w tym również naszego, wydały zarządzenia zakazujące palenia w miejscach publicznych.

KOBIETY „GÓRĄ”



- **Zjawiskiem niepokojącym** jest to, że stopień rozpowszechnienia palenia tytoniu wśród kobiet nie zmniejsza się w ostatnich latach. Co więcej, nieustannie wzrasta procent palących dziewcząt i kobiet. Zjawiska te odbiły się szczególnie niekorzystnie, jeśli chodzi o częstość zgonów z powodu raka płuc wśród palących kobiet(wzrosło trzykrotnie). Teraz kobiety są zagrożone w podobnym stopniu co mężczyźni. Zwiększenie umieralności z powodu różnych przyczyn u

CHOROBY SERCOWO- NACZYNIOWE

- Nikotyna oddziałuje na funkcjonowanie trombocytów (płytek krwi), które biorą udział w procesie krzepnięcia krwi. Zachwianie ich pracy stanowi jedną z przyczyn zakrzepicy i miażdżycy, czyli komplikacji naczyniowych i tętniaków. Działanie nikotyny na system sercowo- naczyniowy przejawia się w przyspieszeniu rytmu serca i wzroście ciśnienia tętniczego krwi. Wskazuje to na osłabienie serca i w dużej mierze zwiększa ryzyko wystąpienia niewydolności serca,




CHOROBY SERCOWO- NACZYNIOWE

- Podobne zjawisko występuje u chorych z chorobą Bürgera (zarostowym zapaleniem naczyń tętniczych kończyn). Chorzy cierpią z powodu bólów kończyn dolnych już po przejściu niewielkiej odległości, mechanizmy te ulegają spotęgowaniu podczas palenia.
- Wykryto związek pomiędzy paleniem tytoniu a pojawieniem się powikłań przepływu krwi przez tętnice kończyn u chorego z cukrzycą. Cukrzyca jest chorobą usposabiającą do

CO ZYSKASZ?

- Przestając palić papierosy zmniejszasz zagrożenia choroby wieńcowej i zawału mięśnia serca. Z zagrożenia tego uwalniasz się dopiero po 10 latach od chwili zaprzestania palenia.



- 
- **Palenie wśród młodzieży** staje się coraz poważniejszym problemem.
 - Stwierdzono, że palenie w młodym wieku wywołuje w naczyniach zmiany miażdżycowe analogiczne do zmian obserwowanych u osób starszych.
 - Te zmiany warunkują późniejsze powikłania miażdżycy, takie jak niewydolność wieńcowa i zawały mięśnia serca. Paląc przyczyniasz się do szybszego starzenia się.

CHOROBY OSKRZELI I PŁUC

- Dym tytoniowy podrażnia nabłonek oskrzeli, powodując stany zapalne i powstawanie wydzieliny, co zmniejsza ruchliwość rzęsek, które ją usuwają. Z czasem zaczyna pojawiać się charakterystyczny- przewlekły i trudny do zniesienia kaszel, który przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu. Osoby palące skarżą się, że „brak im oddechu„. Palacz wdycha wytwarzany w procesie spalania tytoniu tlenek węgla, który wiąże się z hemoglobina, zmniejszając poziom tlenu w

CHOROBY NOWOTWOROWE

- Zostało naukowo dowiedzione, że regularne palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów płuc, krtani, jamy ustnej, przełyku, pęcherza moczowego, nerek i trzustki. Nowotwór płuc u nałogowych palaczy występuje 20-krotnie częściej niż u niepalących.

PALENIE TYTONIU A CIAŻA

- Palenie tytoniu przez kobietę szkodliwie wpływa na potomstwo. Noworodki kobiet palących rodzą się często przedwcześnie i z licznymi komplikacjami okołoporodowymi, są mniejsze i mniej odporne. Wykazują one częściej upośledzenie rozwoju umysłowego, zaburzenia rozwoju strefy uczuciowej, a także gorszy rozwój fizyczny.



Nikotynizm jest zagrożeniem dla zdrowia

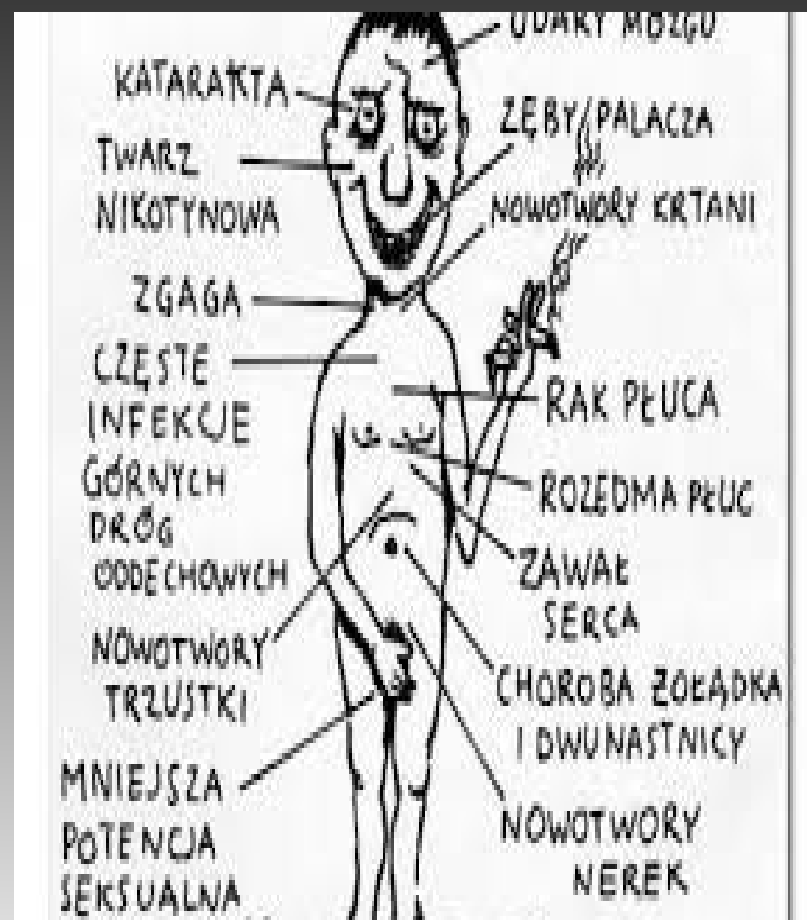
- Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia ponad miliard ludzi na świecie pali. Lekarze specjaliści odnotowują rocznie 10 000 zgonów na raka płuc i dróg oddechowych. Nowotwory u palaczy są 40 razy częstsze niż u abstynentów. Ostatnie lata przyniosły lawinę prac naukowych zajmujących się ujemnymi skutkami palenia. Świat nauki jest coraz bardziej zaniepokojony skutkami palenia. Poszczególnym osobom palenie przyniosło chorobę i przedwczesną



- **BIBLIOGRAFIA**

- 1. Czesław Cekiera „ RYZYKO UZALEŻNIENÍ ”
Towarzystwo Naukowe KUL
Lublin -1994 ISBN 83-85291-94-6
- 2. Józef Piotrowski Jerzy Lisiewicz
„ PALENIE TYTONIU MATKA-CIĄŻA-
DZIECKO
Polska Akademia Nauk Oddział w Krakowie –
1983 ISBN 83-04-01616-8

CO GROZI PALACZOWI



CO GROZI PALACZOM I



1. Jaskryca.
Dla wielu ludzi narażeni na nową chorobę – chonoby dzieci, która przejawia się smagaczem, sączącym czerwonymi plamkami na całym ciele.

2. Zmęczeni.
Długo palenisków powoduje produkcję stężenia się skóry poprzez zmianę białek, które zapowiadają jej starzenie. Dodatkowo, palenie zabija komórki skóry i ogranicza przepływ krwi, przez co skórę palacza nie są w pełni, zmienia i pokrywa drobny łupież. Skóra nie jest w stanie się odnowić.

4. Uszka duszka.
Palenisków powoduje miażdżycę naczyń krwionośnych, co ogranicza dopływ krwi do ucha wewnętrznego, co może doprowadzić do utraty słuchu. Uszka duszka to stan, w którym uszka nie są w stanie słyszeć. Sprawa pogarsza fakt, że palacze są trzy razy bardziej narażeni na infekcje ucha środkowego niż osoby niepalące.

5. Choroby nowotworowe.
Dla 40 substancji chemicznych, znajdujących się w dymie z papierosa, jest około 1000 rodzajów raków. Palacze mają około 20 razy więcej szans na zachorowanie na raka niż osoby niepalące. Wśród mężczyzn 90% przyczyn nowotworów płuc jest bezpośrednio spowodowane przez palenie, u kobiet około połowa. Rak płuc to najczęstsza przyczyna śmierci wśród mężczyzn i kobiet, a wśród kobiet jest to druga przyczyna.

6. Choroby układu krążenia.
Palenie powoduje miażdżycę naczyń krwionośnych, co ogranicza dopływ krwi do serca i innych części ciała. Palenie jest główną przyczyną chorób układu krążenia, takich jak choroba wieńcowa i udar mózgu. Palenie jest również przyczyną choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

7. Choroby układu oddechowego.
Palenie powoduje choroby układu oddechowego, takie jak choroba oskrzelowa i nowotwory płuc. Palenie jest również przyczyną choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

8. Choroby układu pokarmowego.
Palenie powoduje choroby układu pokarmowego, takie jak choroba refluksowa i choroby żołądka. Palenie jest również przyczyną choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

9. Choroby skóry.
Palenie powoduje choroby skóry, takie jak łuszczyca i choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

12. Nowotwory szyi i jamy ustnej.
Palenie powoduje nowotwory szyi i jamy ustnej, takie jak rak jamy ustnej i rak gardła. Palenie jest również przyczyną choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

14. Choroba Burgera.
Choroba Burgera to rzadka choroba naczyń krwionośnych, która może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

3. Konkrety i wyrodnienie płaskiej tarczy.
Palenie powoduje powstanie kamieni w naczyniach krwionośnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

6. Pielonicyja śródmiąższowa.
Palenie powoduje powstanie kamieni w naczyniach krwionośnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

7. Nowotwór płuc.
Palenie powoduje powstanie nowotworów płuc, które są jedną z przyczyn śmierci wśród palaczy. Palenie jest również przyczyną choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

8. Ostropomota.
Palenie powoduje powstanie osteoporozy, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

10. Wrodzony niedobór.
Palenie powoduje powstanie choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

11. Przewlekłe palenie.
Palenie powoduje powstanie choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

13. Uszkodzenie naczyni.
Palenie powoduje uszkodzenie naczyń krwionośnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, co może prowadzić do choroby naczyń krwionośnych w kończynach dolnych.

Palnik jest objęty ochroną przez WHO jako „Ciepły palnik” stworzony przez Colton Magister w 1997 roku.
Tłumaczenie i skład w języku polskim – Rafał Miętkiewicz

CHCESZ ŻYĆ PO PROSTU PRZESTAŃ PALIĆ



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

