

DZIEN RZUCANIA PALENIA-19 LISTOPADA



Palenie to najważniejsza przyczyna przedwczesnej umieralności w naszym kraju.

1. Statystyki:

- 47% mężczyzn i 23% kobiet w Polsce w wieku 16 i więcej lat jest palaczami tytoniu.
- Około 10 mln Polaków pali regularnie 15-20 sztuk papierosów dziennie.
- Prawie 5 mln tych osób pali dłużej niż 20 lat.
- Każdego roku 100 tys. zgonów w Polsce ma bezpośredni związek z negatywnymi skutkami palenia tytoniu
- **W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci.**
- **Szacuje się, iż dzieci w Polsce wypalają rocznie 3-4 mld sztuk papierosów.**
- Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym środkiem rakotwórczym w Polsce i na świecie.
- Co 10 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu.
- 40% nałogowych palaczy umrze przed 65 rokiem życia, a spośród niepalących tylko 15%.
- Do kontaktu z papierosami Przyznaje się aż 70% 15-letnich dziewcząt
- Przeciętny Polak powyżej piętnastego roku życia wypala średnio 3620 papierosów

2. Papierosy a młodzież

Palenie papierosów przez dzieci i młodzież w wieku szkolnym wywołuje jeszcze większe szkody niż palenie przez dorosłych. Porównując świadectwa szkolne w Niemczech, Szwajcarii, USA, Wielkiej Brytanii i innych krajach badacze stwierdzili, że uczniowie palący mają o 25% gorsze wyniki w nauce. Na odrabianie zadań potrzebują więcej czasu, gorzej uczą się na pamięć, w badaniach testowych popełniają więcej błędów. Dzieci palące papierosy mają niższy wzrost, mniejszą wagę ciała, mniejszy obwód klatki piersiowej. Osiągają gorsze wyniki w sporcie: w biegach, marszu i pływaniu.

Papierosy można wszędzie kupić bez trudu. Są dość tanie i łatwo dostępne dla młodych ludzi, którzy chętnie w ten sposób manifestują swoją dorosłość i niezależność.

3. Warto wiedzieć, co palisz....

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji

konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Tak chemicznie "spreparowany" papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz innych toksycznych związków chemicznych

4. Palenie papierosów to nałóg uzależniający na kilku poziomach

fizjologii (od nikotyny), **nawyków** (czynności rąk przy paleniu) i **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. Przecież po wypaleniu paczki papierosów nikt nie bije żony ani nie przewraca mebli! Zaciągnięcie się ulubionym dymkiem daje złudne poczucie rozluźnienia. Złudne, bowiem w rzeczywistości powoduje stres organizmu, przyspieszając akcję serca.

5. Choroby wywołane paleniem :

Rak płuc, nerki, trzustki, rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani, rak pęcherza moczowego, choroba niedokrwienna serca, przewlekłe zapalenie oskrzeli, gruźlica układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze, Arteriosclerosis, udar mózgu, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, impotencje

Dzieci zmuszane do wdychania dymu tytoniowego częściej zapadają na choroby infekcyjne **układu oddechowego** (zapalenia płuc, oskrzeli, górnych dróg oddechowych). Poza tym palenie tytoniu przez rodziców w istotny sposób zwiększa ryzyko wystąpienia **astmy oskrzelowej** u dziecka, a także przewlekłego **zapalenia ucha środkowego**, które jest główną przyczyną **głuchoty** w wieku dziecięcym. Istnieją także dowody na związek palenia tytoniu z innymi poważnymi chorobami, np. **białaczkami**.

6. Palenie a uroda

- palenie tytoniu nie tylko naraża nas na utratę zdrowia, ale i pogarsza **wygląd skóry**
- wcześniej występują **zmarszczki**
- opóźnia się **gojenie ran**
- **zaostża** stan wielu **schorzeń** skóry (np. trądzika oraz łuszczyca). Dermatolodzy mówią o **"tytoniowej twarzy"** - łatwej do rozpoznania już na pierwszy **rzut oka**.
- palenie tytoniu **wzmaga** niekorzystne działanie na skórę **promieni słonecznych**, bo zwiększa wytwarzanie **wolnych rodników** i **suchość** skóry. Czy którejs z palaczek robiących sobie **lifting twarzy** przyszło na myśl, że u niej **rany pooperacyjne** będą się goiły **dłużej**, niż u pacjentek niepalących? Obserwuje się to również przy przeszczepach skóry, np. **po oparzeniach**. Poza tym trzy schorzenia skóry, które często występują u nastolatków tj. trądzik młodzieńczy, trądzik różowaty, łuszczyca, bardzo lubią składniki dymu

7. Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego, czyli **bierne palenie**, jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera **35 razy** więcej **dwutlenku węgla** i **4 razy** więcej **nikotyny** niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby odytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa ryzyko wystąpienia **raka płuc** i **chorób serca** (np. choroby niedokrwiennej serca) u osób **niepalących**, zawiera także wiele substancji **alergizujących**, powodujących **łzawienie oczu**, podrażnienie błony śluzowej **nosa**, **kaszle**, nawracające **zakażenia** układu oddechowego, a także **uczulenia** i w konsekwencji **astmę**.

Bierne palenie niesie więc za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Powoduje **nieżyt oskrzeli**, **zapalenie płuc**, **zapalenie migdałków podniebiennych**, **zapalenie zatok obocznych nosa**, **wysiękowe zapalenie ucha**, **obturacyjne zapalenie oskrzeli** i **astmę oskrzelową**.

8. Rzucenie palenia.

Zaprzestanie palenia tytoniu to konieczność. Sposobów na rzucanie palenia jest niemało. Jedni zalecają działanie zdecydowane i kategoryczne, inni są zdania, że rozstanie z papieroskiem powinno odbywać się krok po kroku, by po pewnym czasie osiągnąć cel, czyli całkowicie przestać palić. Ważne, by się zdecydować i naprawdę to zrobić. Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego. Gdy ciągnie nas do papierosa, pomocą może być nam - w zależności od sytuacji - ruch na świeżym powietrzu, ćwiczenia odprężające, sięganie po owoc lub warzywo do schrupania, albo po gumę do żucia. A także... silna motywacja. Gdy rzucisz palenie poprawisz kondycję fizyczną, zapomnisz co to kaszel poranny i rzadziej będziesz chorował na infekcje dróg oddechowych. Z badań przeprowadzonych w 1998 roku wynika, że 70% palących Polaków pragnie rzucić palenie. W Polsce od 1991 roku rzuciło palenie ponad 2 000 000 ludzi. Wygrywa każdy, kto rzuci palenie.

9. Korzyści zdrowotne rzucenia palenia papierosów.

- w ciągu 20 min Do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno.
- w ciągu 8 godzin Zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu.
- w ciągu 24 godzin Zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- w ciągu 48 godzin Powraca do normy zmysł smaku i zapachu.
- od 2 tygodni do 3 miesięcy Poprawie ulega stan układu krążenia. Zwiększa się wydolność fizyczna. -Wydolność płuc wzrasta o 30%.
- od 1 do 9 miesięcy Poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel duszności, zmęczenie.
- po 1 roku O połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwinną serca.
- po 5 latach O połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej/przetyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- po 10 latach Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwinną jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przetyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- po 15 latach Ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

CIEKAWOSTKI

10. Czas a palenie

Nie trać czasu, rzuć palenie!

Każdy papieros - zabiera około **10 minut**, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie. Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje **3 godziny i 30 minut**. Rocznie - prawie **1.160 godzin**. W ciągu 10 lat - to aż **12.000 godzin. 500 dni** swojego życia przeznaczamy na trucie siebie i innych dymem tytoniowym.

11. Papierosy-wyrazna strana finansowa

1 dzień	7zł	- czasopismo
4 dni	28zł	- 2 bilety do kina
1 tydzień	49zł	- książka
1 miesiąc	280zł	- ubranie
4 miesiące	1120zł	- rower górski
6 miesięcy	1680zł	- telewizor
1 rok	3360zł	- 2-tygodniowe wczasy w Hiszpanii
10 lat	33600zł	- działka rekreacyjna
40 lat	134400zł	- wysokiej klasy samochód

12.Prognozy.

Co 13 sekund ktoś umiera z powodu palenia tytoniu.W nowym stuleciu nałóg ten będzie zabijać co 4 sekundy. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w Polsce prawie co drugi zgon mężczyzn w wieku **35-69 lat** (przedwczesna umieralność) jest rezultatem palenia papierosów. Gdy dzisiejsza młodzież osiągnie wiek średni, umierać będzie na skutek palenia prawie **10 000 000** osób rocznie. Jeśli nic się nie zmieni w tej dziedzinie, będziemy świadkami wielkiej i dobrowolnej samozagłady.