

Nikotyna a nasz organizm

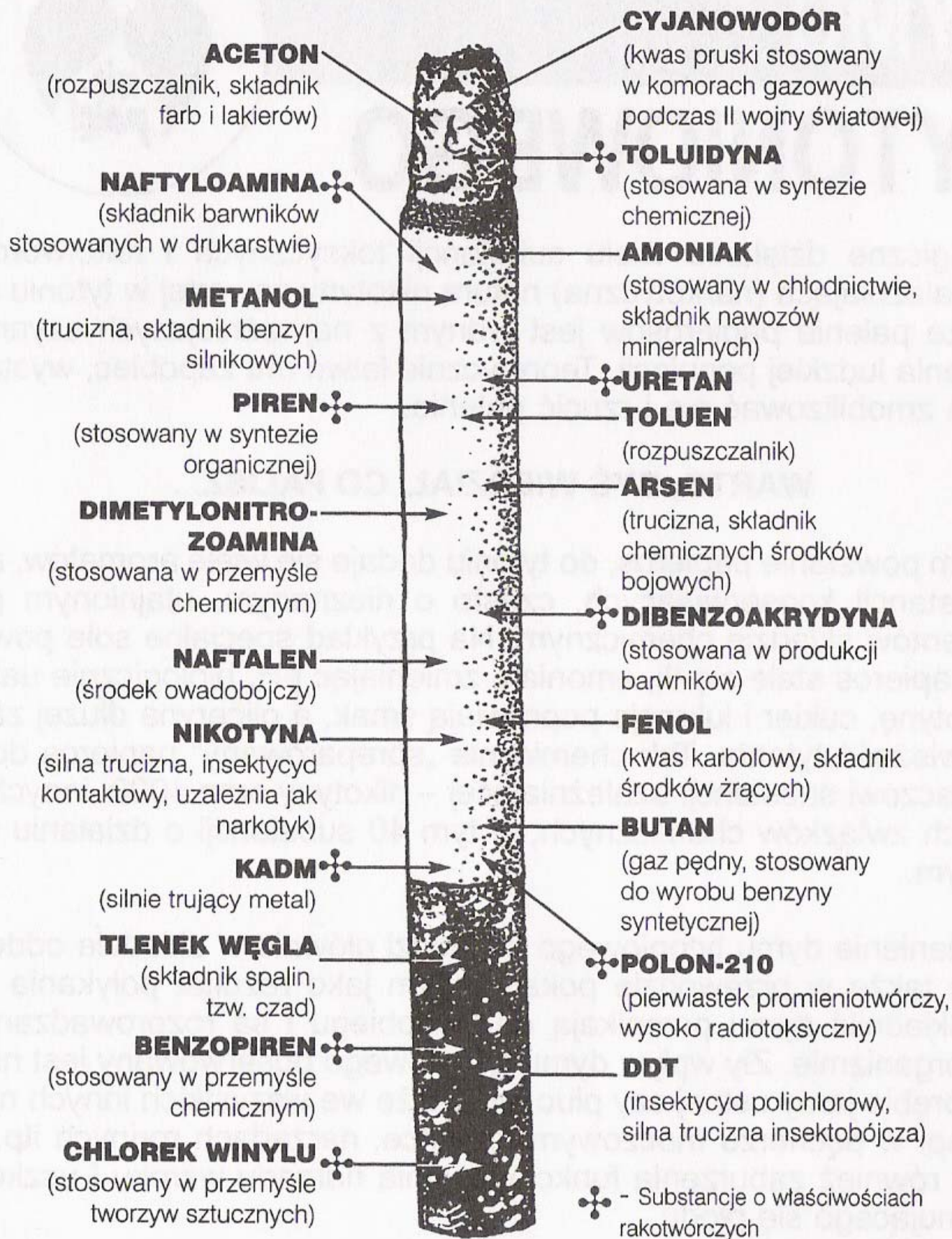
Podstawowe wiadomości na temat dymu tytoniowego.

Biologiczne działanie wielu substancji toksycznych i rakotwórczych oraz uzależniająca (narkotyczna) natura nikotyny zawartej w tytoniu sprawiają, że palenie papierosów jest jedynym z najważniejszych czynników zagrożenia ludzkiej populacji.

WARTO WIEDZIEĆ CO PALISZ...

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajonym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole, powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologiczne uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna zachowuje dłużej świeżość tytoniu. Tak chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia – 4000 innych toksycznych związków chemicznych, w tym 40 substancji o działaniu rakotwórczym. wszystkie one są wprowadzone do organizmu palacza, ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej.

OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



FAKTY DOTYCZĄCE PALENIA TYTONIU.

- Prawie wszyscy, którzy palą, przyznają się, że próbowali rzucić palenie i ponieśli porażkę! Co najmniej połowa z nich utrzymuje ponadto, że zamierza to uczynić w ciągu najbliższego roku. Problem polega na tym, że im dłużej palą, tym trudniej im z tego zrezygnować – na tym właśnie polega mechanizm uzależnienia.
- Papierosy są często pierwszą używką stosowaną przez nastolatków, którzy później zaczynają używać alkoholu lub narkotyków. Badania wykazują, że osobom, które nigdy nie paliły, rzadko zdarza się używać narkotyków. Prawie każdy, kto zaczyna używać alkoholu, wcześniej palił papierosy. Potwierdzają to badania międzynarodowe.
- Fizyczne szkody wynikłe z palenia papierosów pojawiają się dość wcześnie – nawet przed upływem roku. Palacze więcej kaszlą i trudniej im oddychać, ich płuca są uszkodzone i mają mniejszą pojemność, mają słabsze serce, częściej chorują. Co więcej, im wcześniej młody człowiek zaczyna palić, tym wcześniej w wieku dorosłym narażony będzie na chorobę nowotworową lub chorobę serca.
- Papierosy są przyczyną różnych schorzeń m.in.: chorób serca, nowotworów płuc, udarów mózgu, nowotworów gardła, chronicznych chorób płuc (zapalenie oskrzeli, rozedmy płuc), nowotworów jamy ustnej, nowotworów trzustki, nowotworów pęcherza moczowego. Kobiety palące w ciąży, zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, poronienia i urodzenia martwego płodu.

DRUGA STRONA MEDALU – KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z RZUCENIA PALENIA.

w ciągu 20 minut	ciśnienie tętnicze krwi powraca do normy, czynność serca normalizuje się
w ciągu 8 godzin	poziom tlenu węgla we krwi zmniejsza się, poziom tlenu we krwi podwyższa się
w ciągu 24 godzin	zmniejsza się ryzyko zawału serca

w ciągu 48 godzin	rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca do normy funkcjonowanie zmysłu zapachu i smaku
od 2 tygodni do 3 miesięcy	stan układu krążenia ulega poprawie, zwiększa się wydolność fizyczna organizmu, czynność płuc poprawia się o 30%
od 1 do 9 miesięcy	kaszel, uczucie niedrożności nosa, duszności i zmęczenie ulegają zmniejszeniu, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami, wzrasta poziom energii całego organizmu
po roku	o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
po 5 latach	o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc, na raka jamy ustnej, krtani i przełyku
po 10 latach	ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej, komórki przednowotworowe, które powstały w wyniku palenia tytoniu zostają zastąpione przez komórki o prawidłowej budowie, ryzyko zachorowania na raka nadal się zmniejsza
po 15 latach	ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej

KAŻDY PAPIEROS NISZCZY TWOJE ZDROWIE, ZAGROŻENIE DOTYCZY NAS WSZYSTKICH.

Papieros jest jedynym produktem, którego używanie zgodnie z jego przeznaczeniem powoduje przedwczesną śmierć.

Tytoń jest substancją mocno uzależniającą, a papierosy to nie tylko trochę liści tytoniu zawiniętych w papierek, ale przede wszystkim wysoko wyspecjalizowany produkt prowadzący do uzależnienia palacza.

Palenie wywołuje więcej kończących się przedwczesną śmiercią chorób niż AIDS. Amerykanie wyliczyli, że co 8 sekund jedna osoba umiera na choroby spowodowane paleniem papierosów i równie szybko kolejna ofiara zostaje wciągnięta w nałóg. Do roku 2020 wzrośnie do 10 milionów rocznie liczba zgonów, którym można by zapobiec.

Z POWODU UŻYWANIA TYTONIU:

- rocznie umiera na świecie około 4 023 000 osób,
- w Europie – jest około 1200 000 zgonów,
- co godzinie w Europie z powodu palenia tytoniu umiera 140 osób,
- w Polsce co godzinę z powodu palenia tytoniu umiera 9 osób, rocznie wynosi to około 82 000 niepotrzebnych zgonów.

DLACZEGO RZUCENIE PALENIA JEST TAKIE TRUDNE?

1. Nawet osobom, które mają silną motywację, trudno jest zerwać z paleniem, ponieważ zawarta w tytoniu nikotyna mocno uzależnia.
2. Palenie jest czynnością nawykową. Oprócz tego, że palacze są uzależnieni od nikotyny, często mają swój utarty, wielokrotnie powtarzany nawyk postępowania.
3. Palenie jest nieodłącznym elementem życia codziennego. Potwierdza to fakt, iż przemysł tytoniowy wydaje rocznie prawie 6 000 000 000 (sześć miliardów) dolarów na kampanię reklamową papierosów.
4. Wybory tytoniowe są sprzedawane legalnie i niemal wszędzie dostępne. Większość z nas jest stale narażona na kontakt z jakimś palaczem. Od tych wpływów nie sposób się odizolować.

TEST UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

wg Fagerstroma

Dla osób palących papierosy

pytanie	odpowiedz	punkty
1. Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	a. do 5 minut b. 6 -30 minut c. 31 – 60 minut d. po 60 minutach	a. 3 b. 2 c. 1 d. 0
2. Czy masz trudności z powstrzymaniem się od niepalenia w miejscach gdzie jest to zakazane?	a. Tak b. Nie	a. 1 b. 0
3. Z którego papierosa	a. z pierwszego rano	a. 1

jest Ci najtrudniej zrezygnować?	b. z każdego innego	b. 0
4. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	a. 10 lub mniej b. 11 – 20 c. 21 – 30 d. 31 i więcej	a. 0 b. 1 c. 2 d. 3
5. Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałych częściach dnia?	a. tak b. nie	a. 1 b. 0
6. Czy palisz papierosy nawet wtedy gdy jesteś chory(a) i musisz leżeć w łóżku?	a. tak b. nie	a. 1 b. 0
7. Suma punktów		

Interpretacja wyników:

Poniżej 7 punktów – jesteś prawdopodobnie uzależniony od nikotyny, a palenie jest dla Ciebie wyuczonym zachowaniem. Do oduczenia się palenia powinna wystarczyć Ci silna motywacja, wola zostania abstynentem, skrupulatne wykonanie dobrze zaplanowanego programu samokontroli oraz wsparcie ze strony otoczenia.

7 punktów i więcej – jesteś uzależniony od nikotyny, o czym głęboko jesteś przekonany, masz świadomość, że nie możesz żyć bez papierosa. Główny problem stanowią występujące po zaprzestaniu palenia objawy zespołu abstynenckiego np. głód nikotynowy.