



# Światowy Dzień Rzucania Palenia

---

19 listopada 2020 r.

# Światowy Dzień Rzucania Palenia

---



- ❖ Światowy Dzień Rzucania Palenia narodził się ponad 40 lat temu w Stanach Zjednoczonych;
- ❖ Przypada zawsze na trzeci czwartek listopada;
- ❖ Jego ideą jest zachęcanie całego społeczeństwa do zerwania z nałogiem;



Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera na świecie niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund).

63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne, których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów.

---



# Statystyka ...

---

1. Każdego roku na choroby spowodowane paleniem tytoniu umiera w Polsce przedwcześnie około 100 tysięcy ludzi.

2. Około 10.000.000 Polaków pali regularnie 15-20 sztuk papierosów dziennie. Prawie 5.000.000 spośród tych osób pali dłużej niż 20 lat.

3. W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180.000 dzieci.

4. Każdego dnia prawie 4 400 dzieci w wieku 12 – 17 lat zaczyna palić.

Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym środkiem rakotwórczym na świecie. Palenie tytoniu, niestety nadal, pozostaje olbrzymim problemem społecznym w Polsce i na świecie.

# Terminologia

---

**Papieros** – wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.

Podczas palenia papierosa zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza. Oprócz nikotyny dym tytoniowy zawiera tysiące innych szkodliwych, rakotwórczych substancji chemicznych.

Podobną rolę spełnia **fajka** (zamiast w papierze, który spala się wraz z tytoniem, spreparowane liście umieszczone są w niepalnym, najczęściej drewnianym cybuchu) oraz **cygaro** (tu zamiast papieru jest wysuszony, ale nierozdrobniony, liść tytoniu. Małe cygaro, zbliżone wyglądem do papierosa, to cygaretką).





# Nikotyna

---

Nikotyna to alkaloid o cierpkim zapachu i drażniącym smaku występujący w roślinach: *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, *Nicotiana persica*, w stężeniu od 0,6% do 0,9%.

Jest podstawowym składnikiem papierosów i silną trucizną.

Nikotyna jest narkotykiem jak morfina czy heroina, ale w przeciwieństwie do nich jest dostępna w każdym sklepie.

Papieros zawiera przeciętnie od 15 do 20 mg nikotyny, a podczas palenia do krwi przenika około 1 mg tej substancji psychoaktywnej.

# Dlaczego palenie papierosów jest tak szkodliwe?

Koncerny tytoniowe dodają do tytoniu wiele substancji konserwujących, aromatów o nie do końca ustalonym składzie chemicznym. Dlatego osoba paląca oprócz nikotyny dostarcza do swojego organizmu ok. 4000 związków chemicznych w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze.

Dym papierosowy zawiera prawie 4 tysiące związków chemicznych z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Do najgroźniejszych z nich zaliczamy:

- ✓ Nikotynę
- ✓ Tlenek węgla (czad)
- ✓ Tlenek azotu
- ✓ Cyjanowodór
- ✓ Amoniak
- ✓ Ciała smołowate
- ✓ Polon
- ✓ Arsen



# Skutki palenia papierosów

---



- Nieprzyjemny oddech
- Choroby układu krążenia
- Choroby płuc
- Choroby jamy ustnej
- Nowotwory (rak płuc, krtani)
- Niedotlenienie
- Przebarwienia zębów, opuszków palców czy paznokci
- Przyspieszenie procesu starzenia

Skutki wdychania dymu papierosowego obejmują swoim zasięgiem również osoby niepalące, tzw. biernych palaczy. Poza w/w chorobami bierne palenie może prowadzić do alergii czy nawracających zakażeń układu oddechowego.





studente.pt



# Palenie a ciąża

---

Palenie tytoniu w ciąży stanowi duże zagrożenie dla prawidłowego rozwoju płodu. Może spowodować:

- poronienie,
- wady rozwojowe u płodu,
- niską wagę urodzeniową dziecka,
- „zespół ponikotynowy”,
- ryzyko porodu przedwczesnego, nieprawidłowego położenia płodu, zaburzenia łożyskowe, przedwczesnego oddzielenie łożyska i innych patologii.

U dzieci matek „palaczek” częściej obserwuje się: nadpobudliwość, obniżoną odporność, zwiększone ryzyko alergii, gorszy rozwój, częściej zdarza się „śmierć łóżeczkowa”.



# Bierne palenie

---

Równie niebezpieczne jak samo palenie jest tzw. palenie bierne. Przebywanie w pomieszczeniach wraz z osobami palącymi, szczególnie, gdy nie ma w nim odpowiedniej wentylacji w równym stopniu wpływa zdrowie człowieka czy płód i może doprowadzić do takich samych powikłań jak w przypadku czynnego palenia.





# Uzależnienie rozwija się bardzo szybko...

---

Badania dowodzą, że dzieci, które wypaliły choć jednego papierosa, w późniejszym wieku, dwukrotnie częściej stają się nałogowymi palaczami, niż te, które nigdy nie zapaliły.

*Joseph DiFranza* z University of Massachusetts Medical Center w Worcester udowodnił że około 25% dzieci, które paliły okazjonalnie, wykazywało objawy uzależnienia od nikotyny już po miesiącu palenia papierosów.



# Etapy uzależnienia

---

## **Etap I**

Nikotyna dociera do mózgu w kilka sekund po zaciągnięciu się dymem tytoniowym.

## **Etap II**

Nikotyna pobudza wydzielanie dopaminy (substancja odpowiedzialna za doznawanie przyjemności związanej z paleniem). Nikotyna wpływa także na noradrenalinę (substancja odpowiedzialna za ożywienie/ pobudzenie aktywności).

## **Etap III**

W momencie przzerwania palenia poziom dopaminy i noradrenaliny spada.

## **Etap IV**

Cykl się powtarza. Palacz sięga po następnego papierosa, by złagodzić objawy spowodowane spadkiem dopaminy i noradrenaliny. Z czasem mózg palacza przyzwyczaja się do działania nikotyny – powstaje uzależnienie.





# Papieros niszczy wszystko...

---


Systematyczne zaciąganie się dymkiem powoduje powolne niszczenie organizmu. Postępująca degradacja może się cofnąć tylko wtedy, gdy pożegnasz się definitywnie z papierosem.

Często pierwszy zapalony papieros prowadzi do odruchów obronnych organizmu; tj.: kaszel, drapanie w gardle, nudności, wymioty. Nie zniechęca to jednak młodych ludzi przed paleniem.

Uzależnienie od nikotyny to reakcja neurobiologiczna, oficjalnie zaliczana do chorób.

Mechanizm działania nikotyny w mózgu przypomina mechanizm działania kokainy, heroiny czy amfetaminy.

W rankingu uzależnienia od narkotyków stwierdzono, że nikotyna uzależnia silniej niż heroina, kokaina, alkohol, kofeina czy marihuana.



# Po zgaszeniu ostatniego papierosa...

---

- w ciągu 20 min. tętno obniży się, a ciśnienie tętnicze krwi powróci do normy;
- w ciągu 8 godz. poziom tlenu we krwi wzrośnie, a poziom tlenku węgla zniknie;
- w ciągu 24 godz. ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy;
- w ciągu 48 godz. Twoje zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie;
- w ciągu 2 tyg. do 3 miesięcy układ krążenia ulegnie wzmocnieniu, polepszy się kondycja fizyczna;
- w ciągu 1 do 9 miesięcy wydolność układu oddechowego poprawi się, ustąpi kaszel, duszności, zmęczenie;

# Zakaz palenia w miejscach publicznych

---



**ZAKAZ PALENIA**

**ZA PALENIE TYTONIU**

**W MIEJSCACH PUBLICZNYCH**

**GROZI KARA GRZYWNY DO 500 zł**

**PAMIĘTAJ! PALĄC W MIEJSCU OBJĘTYM**

**ZAKAZEM ŁAMIESZ PRAWO.**

W Polsce obowiązuje znowelizowana ustawa antynikotynowa, według której obowiązuje całkowity zakaz palenia wyrobów tytoniowych w miejscach publicznych.

**Za złamanie zakazu grozi  
mandat do 500 zł.**



# Dziękuję za uwagę

---

