

PROFILAKTYKA PALENIA TYTONIU



KILKA FAKTÓW

Co 8 sekund wskutek palenia papierosów na świecie umiera jeden człowiek, a co 1 minutę wypalanych jest ponad 10 milionów papierosów.

Na całym świecie jest niemalże miliard palących mężczyzn i 250 milionów kobiet.

W Polsce każdego dnia zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia 180 tysięcy dzieci. Aktualnie nasz kraj zamieszkuje 9 milionów palaczy.

SKŁAD PAPIEROSÓW

Obecnie znanych jest około 5 tysięcy składników, które występują w dymie tytoniowym, Są to m.in.:

- cyjanowodór (gaz używany do ludobójstwa w komorach gazowych)
- aceton (rozpuszcza tkankę łączną)
- arsen (trutka na szczury)
- polon (pierwiastek radioaktywny)
- chlorek winylu (używany do produkcji plastiku)
- tlenek węgla (czad)
- nikotyna (wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów)
- ciała smołowe (odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych)

POZYTYWNE STRONY NIEPALENIA

- w ciągu 20 min - do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno,
- w ciągu 8 godzin - zmniejsza się poziom tlenku 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 niedokrwienną serca,
- po 5 latach - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu,
- po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Wykonali:
Bartosz Cholewa
Kamil Cimała