

31 maja
Światowy Dzień Bez Tytoniu



DYM TYTONIOWY

- Dym tytoniowy, podobnie jak dym pochodzący z innych źródeł, jest aerozolem, na który składa się faza cząsteczkowa i faza gazowa.
- Tytoń ma wysoką temperaturę żarzenia (dochodzącą do 900 st. Celsjusza), co powoduje, że w procesie palenia papierosów przekształceniom chemicznym ulegają prawie wszystkie zawarte w nim składniki.
- Oznacza to, iż w postaci dymu przedostają się one do naszego organizmu. Stosowane w większości papierosów filtry są nieskuteczne dla tego typu zagrożeń.

W DYMIE
PAPIEROSOWYM
OPRÓCZ TYTONIU
JEST

4000
ZWIĄZKÓW
CHEMICZNYCH
Z CZEGO 40 JEST
RAKOTWÓRCZYCH



❖ TLENEK WĘGLA – czyli czad

(składnik fazy gazowej dymu tytoniowego)

- "blokuje" hemoglobinę (powstaje karboksyhemoglobina) – zmniejsza się ilość tlenu dostarczanego do komórek organizmu przez krwinki czerwone
- u nałogowych palaczy stężenie karboksyhemoglobiny we krwi jest na tyle duże, że może prowadzić do niedotlenienia tkanek i narządów wrażliwych na brak tlenu (np. centralny układ nerwowy, serce)

❖ **SUBSTANCJE SMOLISTE** (składniki fazy cząsteczkowej dymu tytoniowego)

- zagęszczają się wewnątrz płuc, tworząc w nich lepką substancję

❖ **NIKOTYNA**

- wywołuje biologiczne uzależnienie
- blokuje przewodzenie impulsów w układzie nerwowym
- zwiększa głębokość i częstość oddechów - dawki śmiertelne blokują ośrodek oddechowy w rdzeniu przedłużonym
- przyspiesza czynność serca, zwęża naczynia krwionośne, podnosi ciśnienie krwi
- małe dawki pobudzają perystaltykę jelit; większe dawki spowalniają, opóźniając opróżnianie żołądka i przedłużając uczucia sytości po posiłku

PALENIE BIERNE

Bierni palacze wchłaniają dym głównie inhalacyjnie.

Stężenia niektórych związków w bocznym strumieniu dymu są wielokrotnie wyższe od ich poziomów w głównym strumieniu, np:

- tlenku węgla (3-5 razy większe)
- amoniaku (40-170 razy)
- cyjanowodoru (4-10 razy)
- benzenu i toluenu (10 i 6-8 razy)
- kadmu (4-7 razy).

Bierna ekspozycja na dym (dom, praca, miejsca publiczne) jest równoznaczna z wypaleniem kilku papierosów dziennie.

PALENIE BIERNE

Bierne palenie niesie za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów.

PALENIE BIERNE JEST RÓWNIEŻ RAKOTWÓRCZE

Najbardziej narażone na wpływ cudzego nałogu są dzieci, których rodzice palą w domu.

WARTO DBAĆ O TO BY INNI NIE PALILI
W OTOCZENIU NIEPALĄCYCH
I NIE NARAŻALI ICH ZDROWIA

Szkodliwe jest również przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Gazowe pozostałości po wypalonych papierosach osadzają się na powierzchni mebli, tkanin, stają się składnikiem kurzu.

O ich obecności świadczy nieprzyjemny zapach utrzymujący się w zamkniętych pomieszczeniach przez wiele miesięcy, a nawet lat.

SUBSTANCJE ZAWARTE W OSADZIE Z DYMU TYTONIOWEGO SĄ NADAL AKTYWNE CHEMICZNIE I SZKODZĄ ZDROWIU



Jak oczyścić płuca palacza

RZUĆ PALENIE!!!

W CIĄGU KILKU DNI

Stężenie toksyn w organizmie spada do poziomu osoby niepalącej

W CIĄGU KILKU TYGODNI

Stopniowe ustępowanie kaszlu
Mniej śluzu w drogach oddechowych
Lepsza tolerancja wysiłku fizycznego

KORZYŚCI DŁUGOTERMINOWE

- **Mniejsze ryzyko Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POChP)**
- **Mniejsze ryzyko raka płuc – w ciągu 15-20 lat od rzucenia palenia ryzyko zachorowania spada o 90% w porównaniu do osób palących**