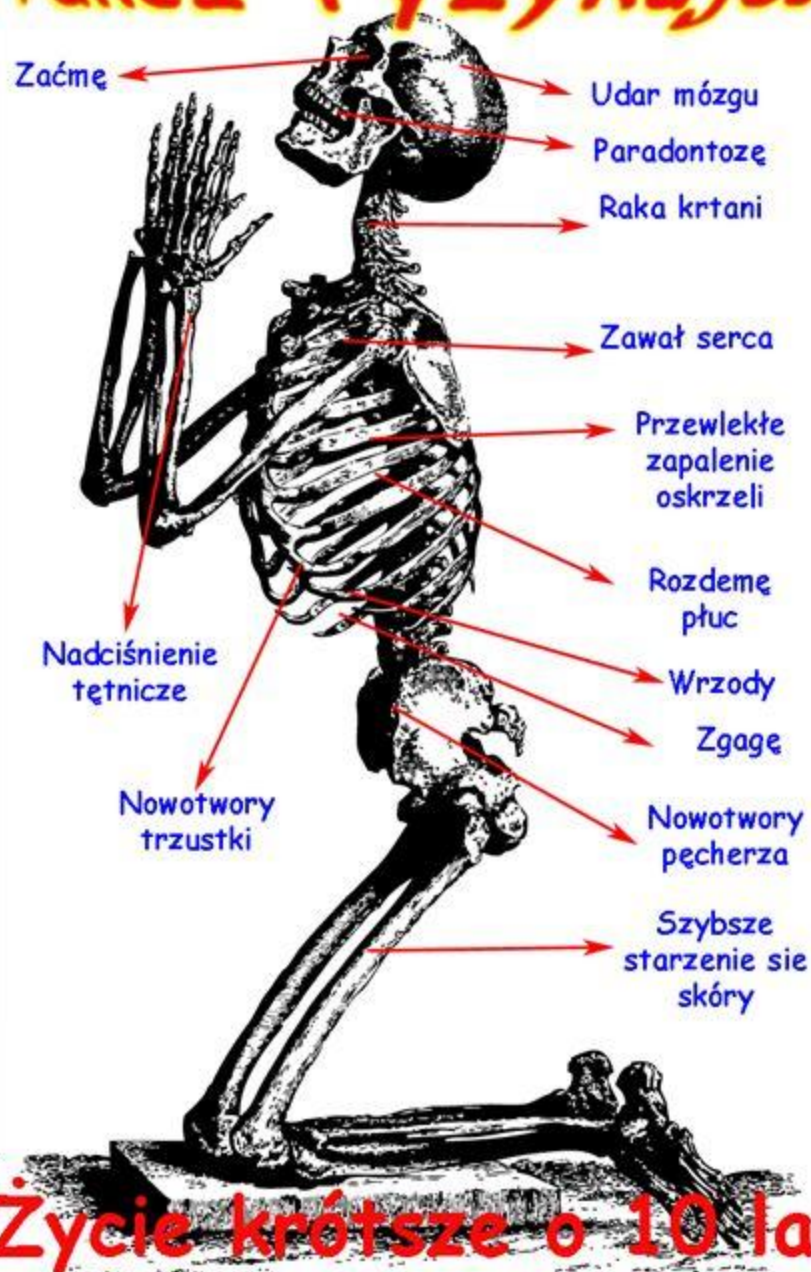


Choroby wywołane paleniem papierosów

Palisz - ryzykujesz



Życie krótsze o 10 lat



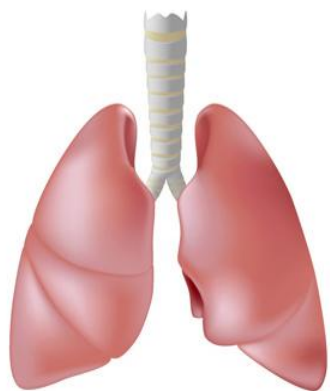


Tak wyglądają płuca palacza

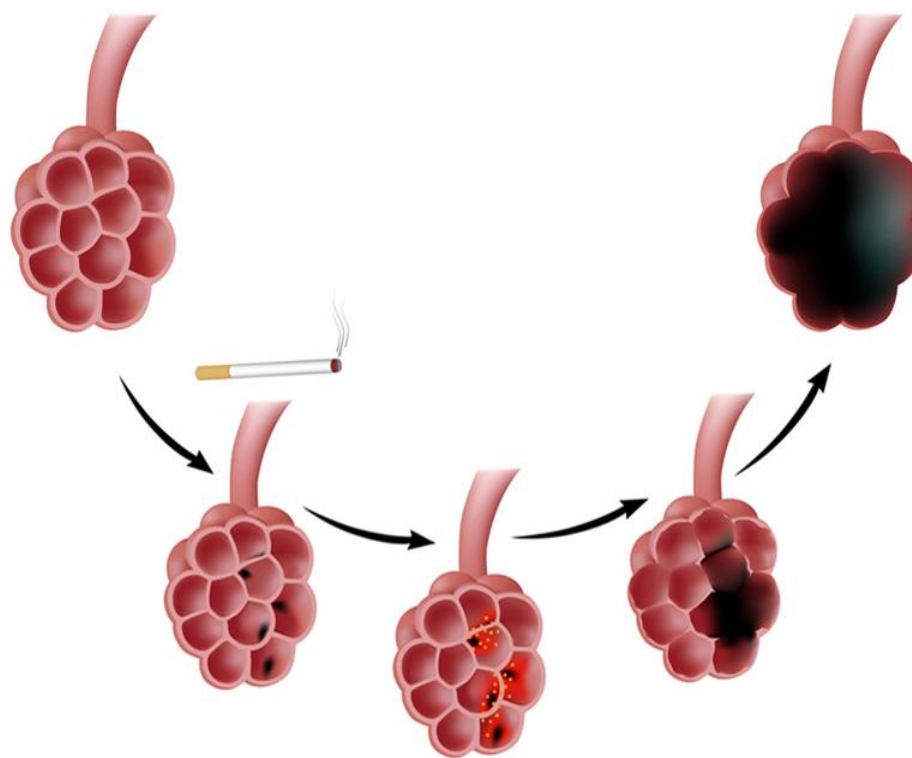
w porównaniu ze zdrowymi

PALENIE TYTONIU - negatywny wpływ na układ oddechowy

- **skurcz oskrzeli, kaszel**
- **upośledzony ruch rzęsek w drogach oddechowych – zaburzone samooczyszczanie się dróg oddechowych, infekcje**
- **zwiększone wydzielanie śluzu – zamykanie światła oskrzeli, duszność**

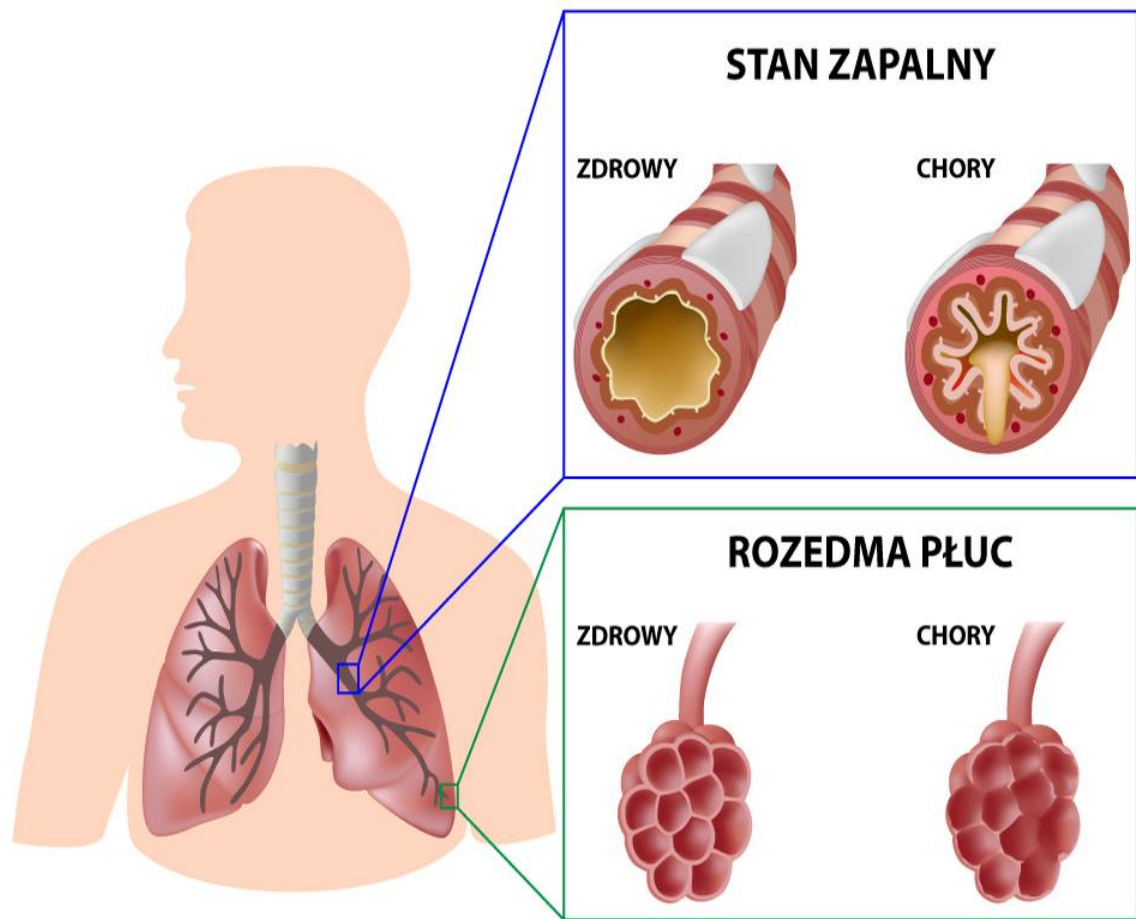


ZDROWE PŁUCA



ROZEDMA PŁUC

Palenie papierosów przyczynia się do rozwoju rozedmy płuc. Rozedma polega na rozdzieleniu pęcherzyków płucnych i drobnych oskrzelików, zmianach anatomicznych w obrębie płuc i utratą ich elastyczności. Pęcherzyki płucne nadmiernie się powiększają, a ich ścianki pękają. Jednocześnie zmniejsza się ich ilość. W płucach powstają mniejsze lub większe pęcherze różnego kształtu wypełnione ciemnymi związkami węgla.

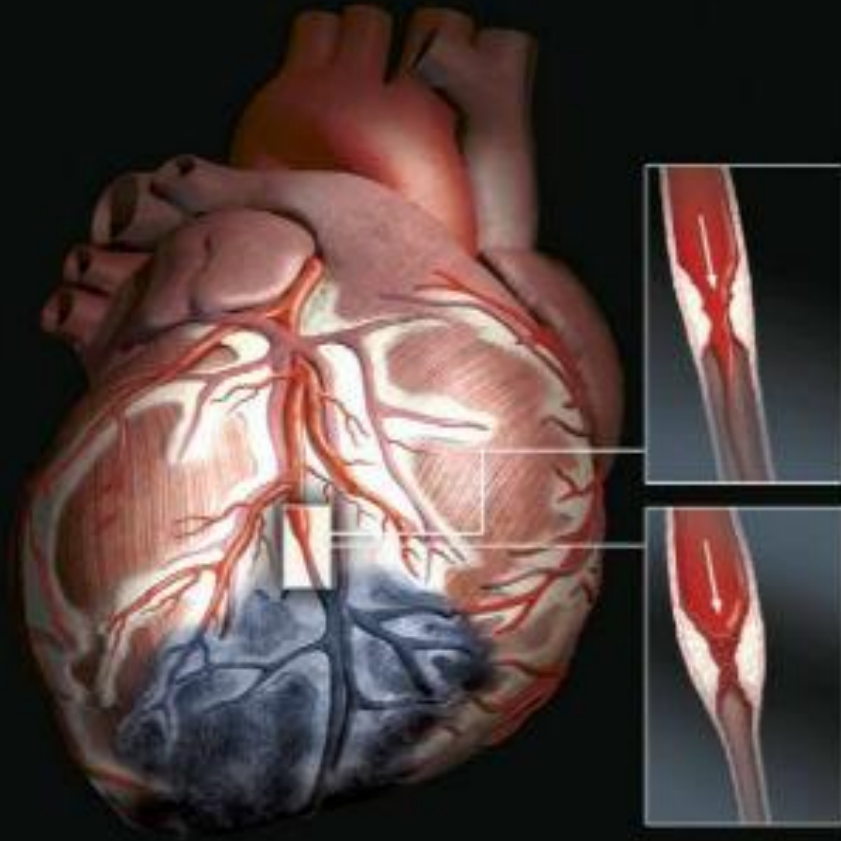


Palenie papierosów przyczynia się do rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, która charakteryzuje się postępującym ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Ograniczenie to wynika głównie z rozwiniętej rozedmy płuc i stanów zapalnych.

**W przebiegu Przewlekłej Obturacyjnej
Choroby Płuc (POChP) rozwija się u chorych
uczucie duszności - początkowo w czasie
wysiłku fizycznego, a następnie również
w spoczynku, uniemożliwiając
jakąkolwiek aktywność.**

**Jedynym ratunkiem dla chorych
jest przewlekłe leczenie tlenem.**





PALENIE TYTONIU - negatywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy

- **podwyższenie ciśnienia krwi – nikotyna i jej metabolity zwiększają stężenie substancji zwężających naczynia krwionośne**
- **wzrost poziomu "złego" cholesterolu LDL i obniżenie poziomu "dobrego" cholesterolu HDL – uszkodzenie śródbłonna naczyń (głównie nikotyna i tlenek węgla)**
- **aktywacja czynników krzepnięcia krwi – już po 10 min. od wypalenia papierosa**
- **wzrasta ryzyko miażdżycy, zawału serca, udaru mózgu**

PALENIE TYTONIU - negatywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy

SZCZEGÓLNIIE SZKODLIWE DZIAŁANIE NIKOTYNY MA

MIEJSCE U BARDZO

MŁODYCH OSÓB

WYKAZANO, ŻE NAWET KRÓTKI OKRES PALENIA TYTONIU

ZWIĄZANY JEST

Z USZKODZENIEM ŚRÓDBŁONKA, PRZEJAWIAJĄCYM SIĘ

WZROSTEM STĘŻENIA CZYNNIKÓW KRZEPNIĘCIA

U ZDROWYCH NASOLATKÓW

**PALENIE TYTONIU - negatywny
wpływ na układ sercowo-naczyniowy**

**PROZAKRZEPOWE EFEKTY WYSTĘPUJĄ TAKŻE
U BIERNYCH
PALACZY TYTONIU**

**DZIECI (poniżej 12 r.ż.),
KTÓRYCH RODZICE PALĄ,
MAJĄ WYŻSZE CIŚNIENIE KRWI
I WIĘKSZĄ KRZEPLIWOŚĆ KRWI
NIŻ DZIECI RODZICÓW NIEPALĄCYCH**



Nowotwory odtytoniowe

- Rak płuc występuje niemal wyłącznie u palaczy i osób narażonych na bierne palenie - najbardziej zagraża tym, którzy wpadli w nałóg w młodym wieku
- Nałóg ten jest przyczyną ponad 80 proc. zachorowań na raka płuc i krtani
- Średnio blisko 35 proc. wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu.

W procesie **kancerogenezy**
tzn. powstawania nowotworów
biorą udział składniki dymu tytoniowego:

- **Kancerogeny** tzn. substancje bezpośrednio rakotwórcze -np.: benzen, dwumetylonitrozoamina, etylometylonitrozoamina, dwuetylonitrozoamina, nitrozopirolidyna, hydrazyna, chlorek winylu;
- **Kokancerogeny** tzn. substancje nie mające właściwości rakotwórczych, lecz wzmacniające ten proces w przypadku wystąpienia śladowych ilości właściwych kancerogenów - np.: formaldehyd, piren, fluoranten, naftaleny, katechol;
- **Inicjatory nowotworów** tzn. substancje odpowiedzialne za proces powstawania uśpionych ognisk w materiale genetycznym poszczególnych komórek -np.: toluen, fenol, uretan.

**DYM TYTONIOWY ZAWIERA ZATEM „KOMPLET” SKŁADNIKÓW
NIEZBĘDNYCH DO SZYBKIEGO ROZWOJU NOWOTWORU**

PALENIE TYTONIU

wpływa na rozwój nowotworów

- Płuca
- Krtań
- Jama ustna
- Przełyk
- Gardło
- Pęcherz moczowy
- Żołądek
- Wargę dolną
- Trzustka
- Prącie
- Nerki
- Szyjka macicy

NIE DAJ SIĘ UZALEŻNIĆ OD **NIKOTYNY**

100 000 OSÓB ROCZNIE UMIERA W POLSCE
Z POWODU CHOROÓB SPOWODOWANYCH
PALENIEM PAPIEROSÓW



CZY
NAPRAWDĘ
WARTO
?

UZALEŻNIENIE OD PAPIEROSÓW
POWODUJE **RAKA**

A ponadto:

- choroby układu pokarmowego (biegunki, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nowotwory żołądka)
- uszkodzenie zębów i dziąseł
- obniżenie odporności organizmu na przeziębienia
- szybsze męczenie się
- osłabienia narządów zmysłów (zwyrodnienie plamki żółtej oka, zaćma)
- nadpobudliwość nerwowa
- tytoniowa twarz, szybsze starzenie się skóry



Current

Aged Non-Smoker

Aged Smoker