

# Szkodliwość palenia papierosów

Wpływ nikotyny na życie i funkcjonowanie  
człowieka



# Uzależnienie

- **Uzależnienie** to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.



# Rodzaje uzależnień

- Psychologiczne – związane jest najczęściej z często powtarzanym rytuałem zapalenia papierosa i zaciągania się co powoduje, że palenie staje się zachowaniem odruchowym, zmienia postawę i osobowość palacza,
- Farmakologiczne – wywołane działaniem nikotyny na mózg palacza, która pobudza uwalnianie licznych związków chemicznych, przede wszystkim dopaminy i noradrenaliny,
- Mieszane – łączące oba rodzaje, występuje u większości palaczy

Mechanizmy prowadzące do uzależnienia od nikotyny są podobne, jak w uzależnieniu od heroiny czy alkoholu.

- Używanie nikotyny stwarza przyjemność, co motywuje osobę do palenia,
- Kontynuowanie palenia prowadzi do tolerancji, co oznacza, że palacz musi zwiększać dawkę przyjmowanej nikotyny, aby zaspokoić potrzebę odczuwania przyjemności,
- Odstawienie nikotyny powoduje nieprzyjemne objawy abstynencyjne, które prowadzą do kontynuacji palenia by uniknąć nieprzyjemnych skutków

# Nikotyna to narkotyk

- ◉ W rankingu uzależnienia od substancji psychoaktywnej stwierdzono, że nikotyna uzależnia podobnie mocno lub bardziej od takich substancji jak heroina, kokaina, alkohol, kofeina lub marihuana



# Co wiemy o nikotynie?



- Jest głównym składnikiem tytoniu, silnie trującym związkiem organicznym.
- Małe dawki pobudzają czynność układu nerwowego, większe powodują zatrucie (nawet śmiertelne) wskutek porażenia ośrodka oddechowego,
- Jest bezbarwna, dopiero pod wpływem powietrza zmienia postać – staje się żółta,
- Jest oleista, bardzo silnie trująca: jedna jej kropla uzyskana z paczki papierosów jest śmiertelną dawką dla człowieka (1 kropla czystej nikotyny -60mg- powoduje zgon człowieka w ciągu 10 min),
- Ma właściwości uzależniające,
- Podczas palenia część nikotyny dostaje się do organizmu tzn. do krtani, płuc, do krwi a z krwią do mózgu i serca, pozostała część wraz z dymem ulatnia się do otoczenia.

# Składniki dymu tytoniowego

- ◉ Dym tytoniowy zawiera 4000 związków chemicznych, w tym 40 udowodniono działanie rakotwórcze





# Co zawierają papierosy i dym papierosowy



- Aceton – trujący rozpuszczalnik (składnik zmywaczy do paznokci, farb i lakierów)
- Tlenek węgla – śmiertelnie trujący gaz – powoduje zaciężenie, we krwi powoduje wyparcie tlenu z połączeń z hemoglobina, w następstwie dochodzi do niedotlenienia organizmu, w tym np. serca
- Naftalina – środek przeciw molom,
- Nikotyna – silna trucizna, zaburza pracę układu krążenia, uzależnia,
- Metanol – alkohol, powoduje zatrucie organizmu, w zależności od dawki może powodować utratę wzroku lub śmierć,
- Polon – pierwiastek silnie promieniotwórczy
- Amoniak – parząca substancja, silny gaz
- Benzopiren – w organizmie człowieka uszkadza komórki, ma silne właściwości rakotwórcze,
- Cyjanowodór – substancja o właściwościach rakotwórczych,
- DDT – środek owadobójczy, obecnie wycofany



# Skutki palenia papierosów

- Choroby układu krążenia – zawał serca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroby naczyń obwodowych kończyn, tętniak aorty,
- Choroby układu oddechowego – rozedma płuc, astma oskrzelowa. Częste infekcje dróg oddechowych, zwiększona podatność na gruźlicę,
- Choroby układu pokarmowego – choroba wrzodowa,
- Nowotwory – rak płuc (wśród dziesięciu chorych, dziewięciu paliło papierosy), krtani, jamy ustnej, nosa, wargi, pęcherza moczowego, nerek, trzustki, żołądka
- Palacze mają pożółkłe zęby i palce oraz zapach z ust i ich skóry jest nieprzyjemny,
- Wśród palaczy obserwuje się trudności w skupieniu uwagi, szybsze zmęczenie i znużenie, czasami nadpobudliwość,
- 20 sztuk papierosów wypalonych dziennie skraca przeciętnie życie o ok 5 lat; każdy papieros skraca życie o 5,5 min,

# Wpływ palenia papierosów na zdrowie kobiety

- Palaczki starzeją się szybciej (suchość skóry powoduje pojawienie się zmarszczek, ziemisty kolor skóry, szybciej może nastąpić menopauza),
- U palaczek rany dłużej się goją,
- Opalanie jest niebezpieczne ze względu na suchość skóry (duża ilość wolnych rodników może uszkodzić skórę pod wpływem promieni słonecznych),
- Trądzik młodzieńczy, różowaty i łuszczyca bardzo lubią dym nikotynowy, który nasila te dolegliwości
- Kobiety palące mogą mieć nieregularne i bardziej bolesne miesiączki, przy czym ból u nich trwa dłużej niż u niepalących,
- Kobiety, które palą i używają hormonalnej metody antykoncepcyjnej (plastry, pigułki) są narażone na większe ryzyko zawału serca lub układu krążenia

- Palenie papierosów ma duży wpływ na kobiety w ciąży, u palących częściej dochodzi do śmierci płodu, dzieci rodzą się z niższą masą urodzeniową,
- Dzieci zmuszane do wdychania dymu papierosowego częściej zapadają na choroby infekcyjne układu oddechowego, częściej występuje u nich tzw. zespół nagłej śmierci (śmierć łóżeczkowa) a także ataki astmy,
- Niepalący tzw. Bierni palacze wdychając dym uwalniany się z papierosa ponoszą zwiększone ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca

# Wpływ palenia papierosów na zdrowie mężczyzny

- ◉ W porównaniu z mężczyznami, którzy nie palą palacze narażają się w 60% na większe ryzyko zaburzeń erekcji,
- ◉ Jeśli paliłeś w przeszłości lub palisz obecnie istnieje 30% większe ryzyko, że będziesz impotentem,



# Mity

- **To nieprawda, że papierosy łagodzą stres** (nikotyna pobudza, a nie uspokaja; łagodzić stres może tylko u nałogowego palacza, bo kolejny papieros zaspokaja głód nikotynowy, który pojawia się gdy spada stężenie nikotyny we krwi)
- **To nieprawda, że palenie sprawia przyjemność** (palacz nie odczuwa przyjemności z samego palenia, ale z tego, że zaspokoił narastający głód nikotynowy)
- **To nieprawda, że jeśli się nie zaciągasz, nie szkodzisz sobie** (palenie papierosów bez zaciągania się dymem można porównać do palenia biernego)
- **To nieprawda, że papierosy mentolowe są zdrowsze niż zwykłe** (w papierosach mentolowych znajdują się te same substancje smoliste, rakotwórcze, co w papierosach niearomatyzowanych; ponadto papierosy mentolowe szybciej uzależniają, bo substancje zapachowe i smakowe ułatwiają wchłanianie nikotyny),
- **To nieprawda, że papierosy cienkie są mniej szkodliwe** (to chwyt reklamowy, cienkie papierosy zawierają tyle samo związków toksycznych co te tradycyjne)

- **To nieprawda, że papierosy light mniej szkodzą niż te z normalną dawką nikotyny** ( badania naukowe wskazują, że palenie takich papierosów nie zmniejsza ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej czy zawału serca; zawierają one tyle samo substancji smolistych co zwykłe; dowiedziono także, że palacze light, aby dostarczyć sobie odpowiednią porcję nikotyny, palą więcej i głębiej zaciągają się dymem),
- **To nieprawda, że papieros po jedzeniu jest mniej szkodliwy** (nie ma żadnego znaczenia czy palimy po jedzeniu czy przed, do organizmu trafia taka sama liczba toksyn)
- **To nieprawda, że papierosy sprzyjają odchudzaniu** (przybieranie na wadze po rzuceniu palenia wynika stąd, że poprawia się węch i smak)
- **To nieprawda, że kilka papierosów dziennie nie szkodzi** (wypalenie nawet jednego papierosa dziennie może mieć przykre konsekwencje zdrowotne; dotyczy to przede wszystkim osób, które mają skłonność do uzależniania się oraz do zachorowania na raka płuc)

# E-papierosy



- Zostały opatentowane w latach 60 ale od ok 10 lat są powszechnie używane jako zastępstwo klasycznego papierosa,
- Wyglądem przypomina dymiący długopis w którym umieszczono baterię, pojemnik z płynem odpowiadającym za smak i zawartość nikotyny oraz małe urządzenie, które zmienia płyn w parę wodną wydychaną potem przez e-palacza,
- Elektroniczne papierosy mogą zawierać nawet dwukrotnie większą dawkę nikotyny niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator,
- Elektroniczny papieros może tak samo uzależniać jak klasyczny poprzez zawartą w nim nikotynę,
- Podczas wydychania pary wodnej z e-papierosów osoby niepalące są również narażone na trujące substancje (mniejsze niż w przypadku klasycznego papierosa)
- E-papieros szkodzi zdrowiu tak samo jak klasyczny papieros (zawiera nikotynę), tak samo powoduje zawroty głowy i ból mięśni, arytmie serca oraz nadciśnienie



# E-papierosy są bardziej rakotwórcze niż zwykłe papierosy

- Ostatnie badania przeprowadzone przez japońskich naukowców dowodzą, że e-papierosy mają nawet **dziesięciokrotnie większy poziom substancji rakotwórczych**
- Z badań tych wynika, że **z elektronicznych papierosów wydziela się rakotwórczy formaldehyd i acetaldehyd**. Tego pierwszego było dużo więcej niż w tradycyjnych papierosach. Stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy spirala grzałki e-papierosa jest najbardziej gorąca.
- Według WHO kontakt z substancją wydzielaną przez e-papierosy ma długoterminowe **negatywne skutki dla rozwoju mózgu**. Organizacja apelowała, by **nie palić ich w zamkniętych pomieszczeniach publicznych**

# Trudności i obawy podczas rzucania palenia papierosów

- ◉ Objawy zespołu odstawienia nikotyny
- ◉ Obawa przed niepowodzeniem
- ◉ Przyrost masy ciała
- ◉ Brak wsparcia
- ◉ Depresja
- ◉ Czerpanie przyjemności z palenia tytoniu



# Sposoby rzucenia palenia papierosów

- Zastępcza terapia nikotynowa – stałe, kontrolowane podawanie zmniejszanych dawek nikotyny,
- Terapia awersyjna – podawanie pacjentowi środków które będą powodowały niechęć do zapalenia papierosa (wymioty, nudności, nieprzyjemny smak),
- Psychofarmakologia – wprowadzenie do terapii leków antydepresyjnych oraz przeciwlękowych

# Ostrzeżenia na paczkach papierosów



- Ilustracje i fotografie zawarte w prezentacji pochodzą z zasobów internetowych