

Szkodliwość palenia papierosów

Obecnie nie ma już wątpliwości, że palenie papierosów szkodliwie działa na zdrowie człowieka. Im dłużej trwa się w nałogu i im wcześniej się zacznie, tym dłużej nasz organizm wystawiany jest na działanie szkodliwych substancji.

Szacuje się, że w papierosach znajduje się ponad 4000 substancji chemicznych, z których aż 40 to substancje rakotwórcze. W składzie papierosów jest między innymi:

nikotyna – silny alkaloid o działaniu trującym i uzależniającym;

tlenek węgla – nazywany również czadem;

aceton – jego wpływ na organizm to między innymi rozpuszczanie tkanki łącznej;

cyjanowodór – niegdyś stosowany do ludobójstwa;

substancje smoliste – o działaniu rakotwórczym;

polon – działanie radioaktywne;

arsen – substancja trująca;

formaldehyd – składnik do konserwacji preparatów biologicznych;

chlórek winylu – stosowany w produkcji plastiku.

Skutki palenia papierosów bardziej odczuwają osoby, które zaczęły palić w młodości niż te, które uzależniły się w starszym wieku. Dzieci, które palą papierosy mają osłabioną odporność i częściej zapadają na różne choroby. Ich wzrost jest spowolniony, mają mniejszy obwód klatki piersiowej, są niższe i lżejsze niż rówieśnicy. Wszelkie rany i skaleczenia goją się wolniej niż normalnie. Problemy dotyczą również sfery edukacji. Młodzi palacze mają większe problemy z nauką na pamięć i więcej czasu potrzebują na odrabianie lekcji. Mają także trudności z uprawianiem sportów, zwłaszcza biegania i pływania.

Spustoszenie, jakie powoduje palenie papierosów, w pełni objawia się dopiero na późniejszym etapie. Palacze są bardziej narażeni na choroby:

- nowotworowe: płuc, przełyku, tchawicy, krtani, krwi, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i wątroby,
- częstsze są choroby zębów (paradontoza, próchnica, nieprzyjemny oddech, zapalenie dziąseł),
- choroby układu krążenia (choroba wieńcowa, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, tętniak aorty, miażdżyca),
- choroby układu oddechowego (astma, gruźlica, grypa),
- cukrzyca, wrzody żołądka i dwunastnicy oraz osteoporoza i wiele innych,
- **palenie papierosów podczas ciąży może się skończyć poronieniem**, przedwczesnym porodem, opóźnieniem rozwoju płodu, powikłaniami porodowymi lub przewlekłym niedotlenieniem.

Palenie bierne

Bardzo często zdarza się, że dzieci, mimo tego że nie palą, cierpią z powodu szkodliwego działania dymu tytoniowego. Bierne palenie również może mieć tragiczne skutki. Dzieci, których rodzice palą w ich obecności papierosy są bardziej narażone na infekcje układu oddechowego, astmę i obniżenie wydolności oddechowej. W przyszłości zaś tak samo jak palacze mogą zachorować na choroby układu krążenia, a także nowotwory złośliwe.

Okazuje się, że boczny strumień dymu tytoniowego jest nawet bardziej szkodliwy niż dym, który wdychają palacze. Z tego powodu bierne palenie dostarcza 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny. Ponadto dym papierosowy zawiera substancje alergizujące. U dzieci kontakt z tymi substancjami może stać się przyczyną alergii.

Ze względu na dobro dziecka rodzice powinni rzucić palenie. Jeśli zaś nie potrafią zdobyć się na taki gest, powinni starać się nie palić w otoczeniu dziecka.

Skóra nałogowych palaczy jest pożółkła, podobnie dzieje się z ich zębami a z buzi wydobywa się nieprzyjemny zapach. Osoby takie, chociaż by się bardzo starały będą miały problemy estetyczne. Jest to sprawa również przyspieszonego starzenia się.

Nikotyna to silnie uzależniająca substancja. Uzależnia bardziej niż jeden z klasycznych narkotyków, jakim jest kokaina. To głównie przez nikotynę człowiek staje się niewolnikiem swego nałogu.

Gdy ktoś jest nałogowym palaczem tj. pali około jednej paczki papierosów dziennie to "wyrzuca w błoto" ok. 150 złotych miesięcznie. Polacy wypalają 90 miliardów papierosów rocznie i wydają na nie 16 miliardów złotych.

Z powodu palenia umiera trzy razy więcej osób palących niż niepalących. Na świecie umiera 3,5 miliona ludzi rocznie, co stanowi dziesięć tysięcy zgonów dziennie. W Polsce zaś nałóg ten jest przyczyną śmierci 70 tysięcy osób rocznie.

Z doświadczeń wiadomo, że parę kropel nikotyny, puszczonej na język psa, zabija to zwierzę.

Każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty, a:

- **20 papierosów dziennie o ok. 5 lat**
- **40 sztuk dziennie to życie krótsze o 8 lat.**