

## 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;
- cyjanowodor – niegdyś stosowany do ludobójstwa;
- substancje smoliste – o działaniu rakotwórczym;
- polon – działanie radioaktywne;
- arsen – substancja trująca;
- formaldehyd – składnik do konserwacji preparatów biologicznych;
- chlorek 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. 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.

**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.**

Gdy ktoś jest nałogowym palaczem tj. pali około jednej paczki papierosów dziennie to "wyrzuca w błoto" ok. 150 złotych miesięcznie.

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

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