

**Tytoń** -roślina która po procesie wysuszenia i zmielenia jest podstawowym składnikiem papierosów. Swoją popularność zawdzięcza głównie obecności nikotyny.

Historia palenia tytoniu sięga najdawniejszych czasów i wzięła swoje początki od szamańskich rytuałów. Palono przy okazji ceremonii religijnych jako rodzaj ofiary składanej bóstwom, w rytuale oczyszczenia. Wśród niektórych plemion afrykańskich tytoń był używany w celu wywołania transów oraz aby osiągnąć kontakt ze światem duchów. Wierzono, że był darem od Stwórcy a wydychany był zdolny zabrać troski i modlitwy do nieba. Tytoń był również używany jako środek przeciwbólowy.



Współcześnie powszechnie wiadomo że wyroby tytoniowe wywołują negatywne skutki zdrowotne u palaczy i osób biernie wdychających dym tytoniowy. Papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące, poprawiające smak czy wpływające na jakość produktu. W efekcie w dymie tytoniowym zawarte jest około **4000 substancji chemicznych**, w tym około **40 rakotwórczych**.

Należy pamiętać, że nie ma bezpiecznej dawki dymu tytoniowego, zarówno dla aktywnie palących, jak i biernych palaczy.

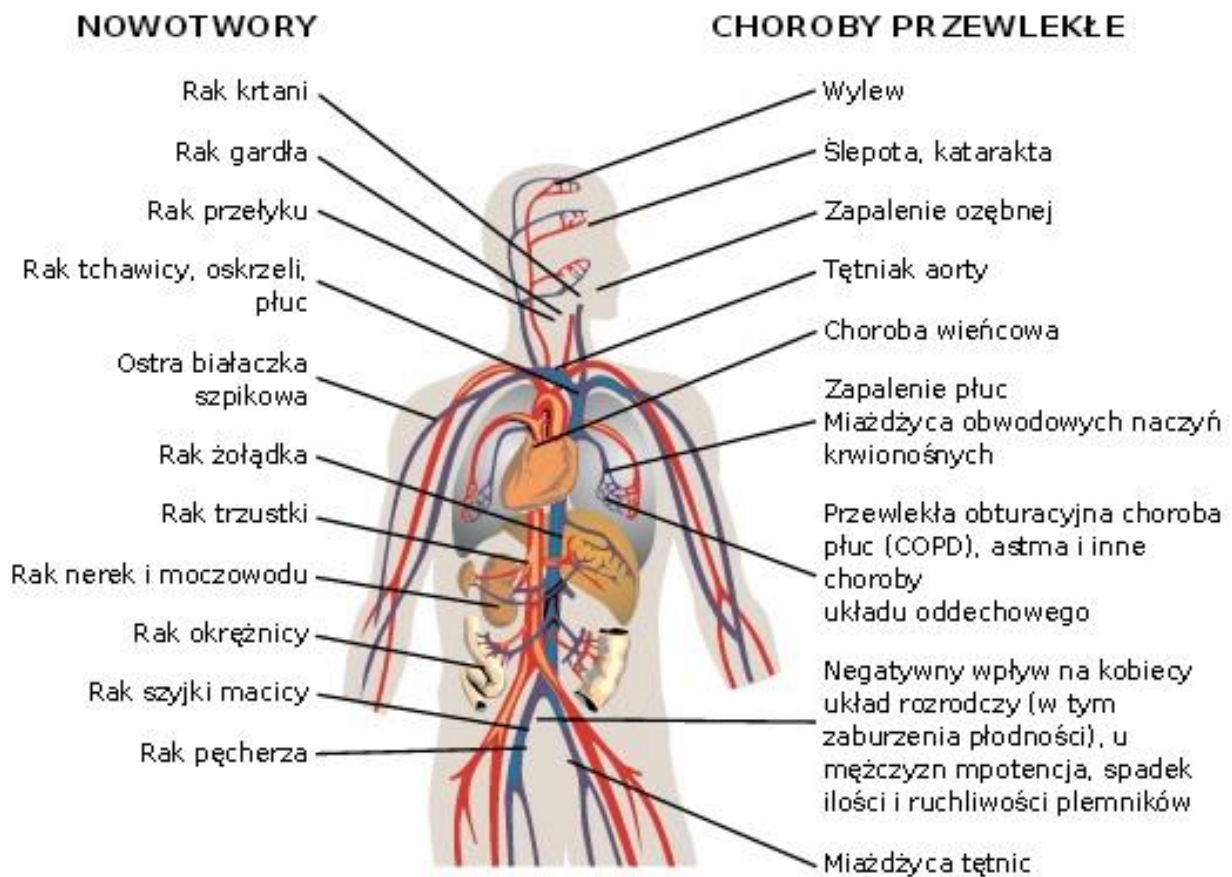
### **NIEKTÓRE Z 4000 SUBSTANCJI CHEMICZNYCH ZAWARTE W DYMIE TYTONIOWYM:**

- **Aceton**- rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów
- **Amoniak**- parząca substancja, drażniący gaz
- **Arsen**- trujący metal ciężki
- **Benzopiren**- związek o właściwościach rakotwórczych
- **Chlorek winylu**-związek używany np. do produkcji plastiku, posiada właściwości rakotwórcze
- **Cyjanowodór**- podczas II wojny światowej używany w komorach gazowych, substancja o właściwościach rakotwórczych
- **Dimetylnitrozoamina**- substancja o właściwościach rakotwórczych
- **Fenol**-trujący środek dezynfekujący
- **Formaldehyd** - związek stosowany między innymi do konserwacji preparatów biologicznych
- **Kadm**- rakotwórczy metal ciężki o właściwościach rakotwórczych
- **Metanol**- trujący alkohol powodujący ślepotę
- **Naftyloamina**- wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim, posiada właściwości rakotwórcze
- **Polon**- radioaktywny pierwiastek, posiada właściwości rakotwórcze.
- **Tlenek węgla** -trujący gaz, zmniejszając zawartość tlenu we krwi, w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części organizmu i narządów



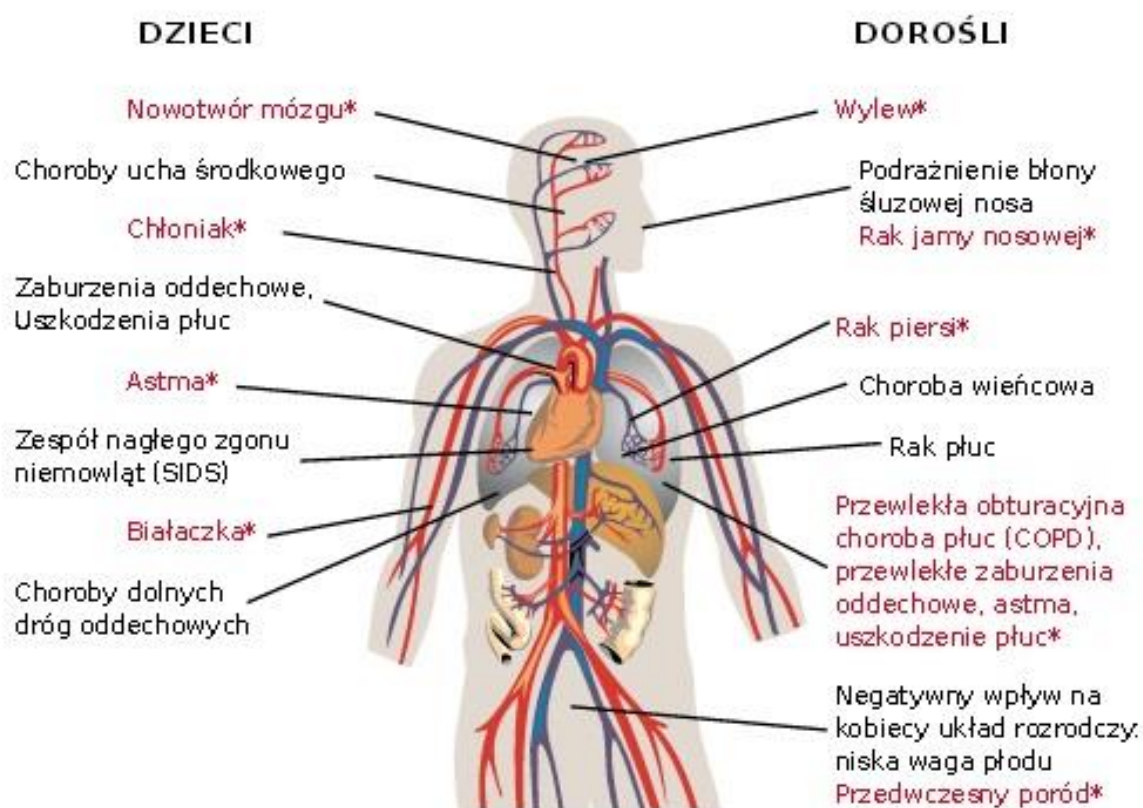
- **Toluidyna**- trujący rozpuszczalnik chemiczny, posiada właściwości rakotwórcze.
- **Uretan**- organiczny związek o właściwościach rakotwórczych

### Choroby spowodowane paleniem tytoniu:



Źródło: -Odświeżamy nasze miasta TOB3CIT(Tobacco Free Cities) –Podręcznik dla funkcjonariuszy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w zakresie stosowania ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, Warszawa 2012

## Choroby spowodowane narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy:



\*Podejrzewany związek pomiędzy wpływem tytoniu a schorzeniem  
Udowodniony związek pomiędzy wpływem tytoniu a schorzeniem

Źródło: -Odświeżamy nasze miasta TOB3CIT(Tobacco Free Cities) –Podręcznik dla funkcjonariuszy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w zakresie stosowania ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, Warszawa 2012

Palenie tytoniu od kilku dziesięcioleci stało się główną przyczyną przedwczesnych zgonów ludności na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że w XX wieku z powodu używania tytoniu zmarło 100 mln ludzi. Obecnie każdego roku liczba zgonów z powodu chorób odytoniowych na świecie przekracza 5 milionów – to więcej niż w przypadku epidemii gruźlicy, AIDS i malarii razem wziętych. W krajach Unii Europejskiej liczba przedwczesnych zgonów przypisanych epidemii palenia tytoniu sięga 700 tys. Szacuje się, że w 2010 r. palenie przyczyniło się do śmierci ok. 67 tys. Polaków (51 tys. mężczyzn i 16 tys. kobiet), w tym 38 tys. stanowiły zgony przedwczesne (między 35 a 69 r.ż.). Dodatkowym problemem zdrowotnym jest bierne narażenie na dym tytoniowy. Jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 42% dzieci na świecie narażonych jest na bierne wdychanie dymu tytoniowego. Na całym świecie w ciągu 1 roku tylko z powodu biernego palenia, czyli wdychania dymu tytoniowego przez osoby niepalące, umiera ponad 600 000 osób w tym ponad 165 000 dzieci.

## **PALENIE TYTONIU W CIĄŻY STANOWI POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA PŁODU**

Ekspozycja na dym tytoniowy w okresie płodowym powoduje, że dziecko jest słabiej dotlenione, gorzej odżywione, co w konsekwencji może doprowadzić do zaburzeń funkcji mózgu, zahamowania rozwoju oraz powstania wad wrodzonych. Palenie w ciąży jest podstawowym ryzykiem wystąpienia tzw. nagłej śmierci łóżeczkowej dziecka.

PŁODOWY ZESPÓŁ TYTONIOWY (FTS z ang. Fetal Tobacco Syndrome)- nazwa powstała dla określenia cech potomstwa matek palących papierosy w czasie ciąży, wśród których notuje się:

- podwyższony odsetek poronień (w porównaniu do kobiet które nie paliły)
- przedwczesny poród
- obniżenie masy urodzeniowej noworodka (200-400g.)
- łożysko przodujące, przedwczesne pęknięcie błon płodowych.

### **Bez względu na wiek zawsze opłaca się by rzucić palenie.**

#### **Z korzyścią dla siebie:**

By: mieć lepszą kondycję fizyczną i więcej energii, ładniejszą cerę, zęby bielsze, zdrowsze i estetycznie wyglądające paznokcie, odzyskać świeży oddech, zaoszczędzić pieniądze.

#### **Z korzyścią dla innych:**

By: Twoje dzieci, wnuki, znajomi nie byli już narażeni na bierne palenie a tym samym ich stan zdrowia był lepszy.

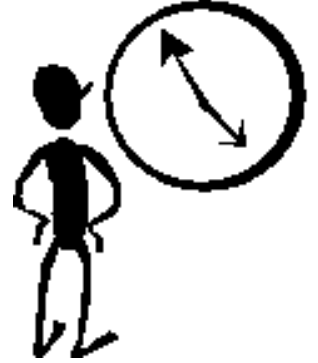
(Dzieci osób niepalących rzadziej same sięgają po papierosy).

### **Po zgaszeniu ostatniego papierosa, organizm rozpoczyna oczyszczanie się i regenerowanie:**

- W ciągu 20 minut → tętno oraz ciśnienie tętnicze obniży się
- W ciągu 8 godzin → ilość tlenu we krwi wzrośnie, zmniejszy się poziom tlenu węgla
- W okresie 2 tygodnie- 3 miesiące → poprawia się funkcjonowanie płuc, spada także ryzyko

zawału

- W okresie 1 do 3 miesięcy → zmniejsza się kaszel i znika uczucie braku tchu
- Rok po rzuceniu palenia → spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- Po 5 latach → ryzyko zachorowania na nowotwory płuca, krtani, jamy ustnej, przełyku zmniejszy się o połowę . Obniży się ryzyko wystąpienia udaru mózgu
- Po 10 latach → ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne jak u osoby nie palącej.



**NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO BY RZUCIĆ PALENIE!!!**



**801 108 108- TELEFONICZNA PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM**

**Opracowanie: Magdalena Droździk**

Dział Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie