

Palenie papierosów jest przyczyną przedwczesnych zgonów ludzi na całym świecie. Żaden inny pojedynczy czynnik nie ma tak istotnego negatywnego wpływu na stan zdrowia ludzi jak tytoń.

Obecnie na świecie papierosy pali około 1,2 miliarda ludzi. Dane szacunkowe wskazują, iż w ciągu roku wypalanych jest około 6 trylionów sztuk papierosów. Około 80% ludzi palących to mieszkańcy krajów rozwijających się, w tym ok. 360 milionów mieszka w Chinach. W Polsce papierosy pali około 9 milionów osób. Niekorzystne trendy obserwuje się wśród dzieci i młodzieży, każdego dnia około 500 młodych ludzi rozpoczyna palenie.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w XX wieku z powodu palenia tytoniu zmarło 100 mln ludzi. Obecnie każdego roku liczba zgonów z powodu chorób odtytoniowych na świecie przekracza 5 milionów. W europejskim regionie WHO szacowana liczba przedwczesnych zgonów (w młodym i średnim wieku) związanych z paleniem tytoniu sięga 1,6 mln rocznie, a w 27 krajach Unii Europejskiej 700 tys. Wedle szacunków Światowej Organizacji Zdrowia jeżeli obecna tendencja utrzyma się, wówczas w 2030 roku z powodu palenia tytoniu może umrzeć rocznie 8 mln osób.

Wśród około 4 tysięcy związków chemicznych występujących w dymie tytoniowym wiele charakteryzuje się silnym działaniem toksycznym, mutagennym, teratogennym (uszkodzającym płód) i rakotwórczym. **Nie ma bezpiecznej dawki tytoniu.** Ze względu na obecność w dymie tytoniowym tak wielu substancji chemicznych, palenie papierosów odpowiedzialne jest za wzrost ryzyka występowania min.:

- chorób nowotworowych (rak: płuc, krtani, przełyku, gardła, wargi, jamy ustnej, trzustki, pęcherza moczowego, żołądka, wątroby, szyjki macicy, przewlekłej białaczki szpikowej...)
- chorób układu oddechowego (przewlekła obturacyjna choroba płuc, rozstrzenie oskrzeli, astma oskrzelowa...)
- choroby układu sercowo – naczyniowego (choroba wieńcowa, udar mózgu ...)
- choroby układu pokarmowego (choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, choroba Leśniowskiego – Crohna).



Palenie papierosów wpływa na osłabienie funkcjonowania narządu węchu i smaku. Częściej u kobiet palących papierosy niż u niepalących występuje osteoporoza, zaburzenia owulacji co z kolei wpływa na płodność oraz przyspieszenie menopauzy. U palących mężczyzn następuje pogorszenie jakości nasienia. Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki – dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy”. Palenie zaostrza stan wielu schorzeń skóry np. trądzika oraz łuszczycy. Opóźnia się gojenie ran, zęby stają się przebarwione, palce żółte.

Palenie papierosów przez kobiety w okresie ciąży zwiększa prawdopodobieństwo poronień, komplikacji w czasie porodu, wzrostu ryzyka wystąpienia wad rozwojowych u płodu czy też urodzenia martwego dziecka. Palenie w czasie ciąży zwiększa możliwość wystąpienia tzw. śmierci łożeczkowej dziecka. Dziecko palącej matki rodzi się z obniżoną masą ciała. Obniżenie masy urodzeniowej waha się w granicach 150-300 g. Palenie przez kobietę karmiącą powoduje obniżenie jakości pokarmu – zawartość witaminy C w pokarmie palących kobiet jest o 30 % niższa niż w pokarmie kobiet niepalących.

Trzeba pamiętać iż negatywne skutki palenia tytoniu nie ograniczają się jedynie do samych palaczy - osoby znajdujące się w otoczeniu palących zmuszone do inhalowania toksycznych składników dymu pochodzącego z dwóch strumieni – głównego oraz bocznego narażone są na takie same konsekwencje zdrowotne jak palacze !!!



Najważniejsza jest motywacja: „koniecznie chcę rzucić palenie!!!”. Trzeba zdawać sobie sprawę, że nie jest to łatwa decyzja, nasz wysiłek może zaowocować sukcesem. Nie wolno zrażać się chwilowym niepowodzeniem, nie wolno rezygnować i poddawać się. **Rzucając palenie absolutnie niczego się nie traci, można tylko zyskać.** Nagroda po rzuceniu palenia to odsunięcie widma wielu chorób, które są następstwem palenia tytoniu.

Źródło:

www.zdrowiewciazy.pl

Krzyścin M. „Wpływ palenia papierosów oraz narażenie na wdychanie dymu tytoniowego w aspekcie stanu noworodka po urodzeniu” UM im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu 2013

Żołnierczuk - Kieliszek D. Palenie tytoniu a zdrowie w Kulik T.B., Pacian A Zdrowie Publiczne PZWL Warszawa 2014

Cz. Cekiera, W. Zatoński „Palenie tytoniu: Wolność czy zniewolenie? Polskie Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin, 2001