

A stack of several cigarettes is shown, with the word "Nikotyna" overlaid in large white text. The cigarettes are arranged in a slightly overlapping manner, showing their white filters and brown paper. The background is dark and out of focus.

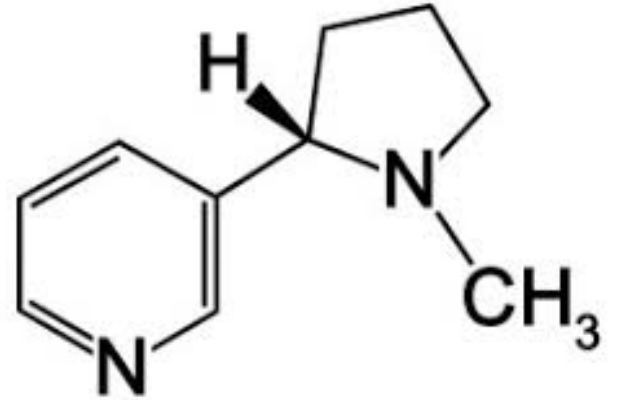
Nikotyna

Projekt opracowany przez: Kingę Januszewicz, Zuzannę Marusiak, Milenę Świątkowską oraz Kalinę Kwokę

Czym jest nikotyna?

Jest to organiczny związek chemiczny alkaloidów pirydynowych.

Naturalnie występuje w korzeniach i liściach tytoniu szlachetnego



Jak nikotyna wpływa na zdrowie?



Nikotyna została uznana przez Światową Organizację Zdrowia za narkotyk. Jej wpływ na organizm przypomina działanie heroiny i kokainy – nikotyna zwiększa produkcję dopaminy, dając uczucie przyjemności oraz przyczyniając się do rozwoju uzależnienia. W połączeniu z dymem tytoniowym, substancja ta zwiększa ryzyko nowotworów i chorób układu krążenia.

Skutki palenia papierosów.

Palenie tytoniu skraca życie o wiele lat. Palący Polacy w średnim wieku tracą 22 lata życia.



Udowodniono, że palenie papierosów powoduje:

- Raka płuc, aż 87% osób umierających na tę straszną chorobę stanowią palacze
- Choroby serca, które u nałogowców pojawiają się o 70% częściej,

- Raka piersi, a kobiety wypalające 40 papierosów dziennie są prawie dwukrotnie bardziej narażone na zgon z tego powodu
- Upośledzenie słuchu, ponieważ palące matki częściej rodzą niedosłyszające dzieci
- Cukrzycę, a u pacjentów cierpiących na to schorzenie znacznie częściej spotyka się uszkodzenie nerek

Udowodniono, że palenie papierosów powoduje:

- Astmę, która ma szczególnie ciężki przebieg u dzieci narażonych na bierne palenie
- Osłabienie pamięci, ponieważ nikotyna znacznie obniża sprawność umysłową

- Depresje i samobójstwa też częściej występują u palaczy,
- Nowotwory złośliwe wielu narządów – całego układu oddechowego, pokarmowego, rodowego, moczowego,
- A także wiele innych poważnych chorób mających chroniczny charakter, takich jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, przewlekłe schorzenia płuc, alergia różnego typu, osteoporoza.



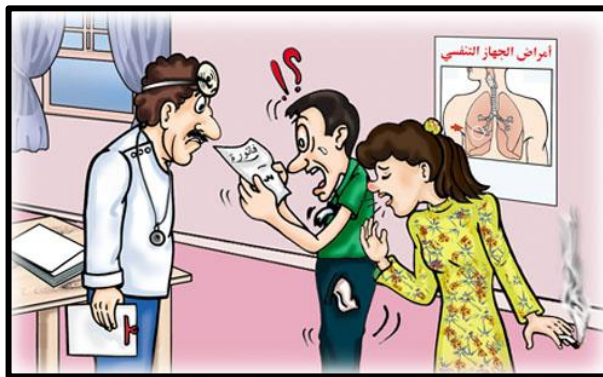
2,5 mln osób

Szacuje się, że od początku lat 50-tych z powodu palenia umarło w Polsce co najmniej 2,5 mln osób! Tytoń jest głównym zabójcą Polaków. Szacuje się, że w 2010 r. palenie tytoniu 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.). Liczba Polaków umierających na choroby odtytoniowe jest 14 razy wyższa od liczby ginących w wypadkach drogowych.





Palenie bierne i czynne



Palenie czynne - czynność podczas której różne, szkodliwe substancje są spalane, a dym który wydziela się podczas tego procesu jest wdychany.



Palenie bierne - jest wdychaniem dymu tytoniowego wydostającego się z produktów tytoniowych używanych przez inne osoby

Palenie bierne jest szczególnie niebezpieczne

Nawet jeśli w dorosłym życiu osoba, która wychowywała się w domu palaczy nie będzie już palić, nadal narażona jest na choroby spowodowane dymem papierosowym.



Długotrwałe narażenie na dym papierosowy, nawet taki z drugiej ręki, może z kolei doprowadzić do bardzo poważnych problemów zdrowotnych. Bierni palacze podlegają większemu ryzyku zachorowania na raka płuc, choroby serca oraz choroby układu oddechowego.



Dlaczego ludzie palą papierosy?

Motywów może być bardzo wiele. Standardową przyczyną palenia papierosów jest wszechobecny stres, który chce się zredukować, wypalając kolejne i następne paczki papierosów. Napięcie psychiczne nie stanowi jednak jedynej pobudki, popychającej w stronę niktynizmu.

Przyczyny palenia:

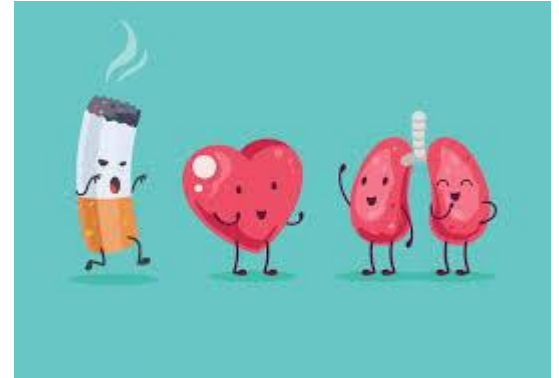
- Nikotyna pobudza, stymuluje
- Pozornie wypełnia uczucie nudy, pustki
- Sposób czerpania przyjemności
- Stanowi rozrywkę towarzyską
- Potrzeba ucieczki od różnych problemów
- Zaspokojenie ciekawości
- Dodanie sobie pewności siebie
- “reguluje” emocje



Fazy uzależnienia od nikotyny:

1. Faza wczesna:

- palę tylko w towarzystwie
- palę, żeby się uspokoić
- chce mi się nadal palić, podczas gdy inni skończyli
- unikam miejsc, gdzie nie mogę palić
- często myślę o zapaleniu następnego papierosa
- czuję irytację, kiedy dyskutuje się o paleniu
- podejmuję próby ograniczania mojego palenia
- mam wiele argumentów dla uzasadnienia mojego palenia
- robię zapasy papierosów z obawy, że może mi ich zabraknąć
- jedną z pierwszych moich czynności po przebudzeniu jest palenie



2. Faza środkowa:

- dokucza mi kaszel
- mam poczucie winy, kiedy wypalę zbyt wiele papierosów
- często szukam wymówek, dlaczego nie mogę teraz rzucić palenia
- staram się przekonać innych, że nie jestem uzależniona/y
- mam wahania nastroju paląc, czuję się zrelaksowana/y
- gdy nie mogę zapalić papierosa czuję napięcie
- nie dotrzymuję obietnic dotyczących rzucenia palenia
- zaniedbuję prawidłowe odżywianie się na rzecz palenia
- miewam mdłości lub nie mam apetytu
- nie mogę doczekać się chwili, kiedy będzie można wreszcie zapalić
- czuję utratę energii życiowej
- moje palenie tłumaczę stresem
- miewam bóle głowy podczas palenia
- choroby wywołane paleniem przypisuję innym czynnikom
- miałem wypadki związane z paleniem (np. oparzyłam/em siebie lub kogoś, spaliłam/em lub zniszczyłam/em coś
- podczas umiarkowanego wysiłku fizycznego łapie mnie zadyszka
- zdarza się, że kiedy jestem sam/a, palę jednego papierosa za drugim
- podkradam papierosy
- martwię się, że moje palenie może spowodować chorobę albo przedwczesną śmierć
- mam nadkwasotę lub chorobę wrzodową



3. Faza późna:

- nie mogę palić tyle, co przedtem i palę więcej
- zdaje mi się, że nie mam już żadnej wymówki
- często myślę, że absolutnie nie jestem w stanie rzucić palenia
- nie widzę żadnego sposobu na rzucenia palenia
- coraz częściej czuję się porzucona/y i bezradna/y
- coraz częściej czuję fizyczną, emocjonalną i duchową pustkę.

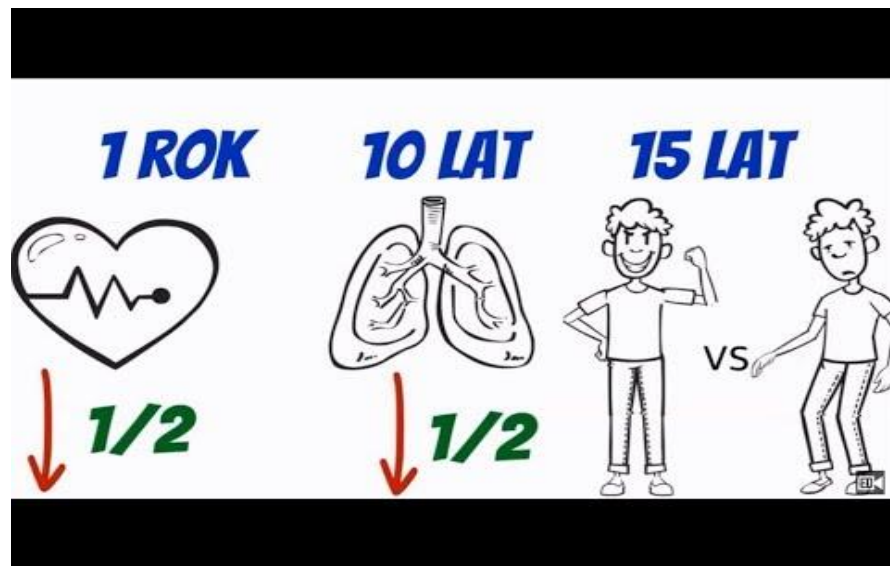


Co się dzieje w organizmie po rzuceniu palenia?

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

KIEDY ZGASISZ OSTATNIEGO PAPIEROSA, TWÓJ ORGANIZM ROZPOCZNIE PROCES OCZYSZCZANIA SIĘ I REGENEROWANIA

- W CIĄGU **20** minut  TĘTNO OBNIŻY SIĘ, A CIŚNIENIE KRWI POWRÓCI DO NORMY.
- W CIĄGU **2** godzin  POPRAWI SIĘ KRAŻENIE OBWODOWE, MOŻESZ TAKŻE ODCZUWAĆ, ŻE CZUBKI PÁLCOW U RÁK I NÓG STAJĄ SIĘ CIEPLEJSZE.
- W CIĄGU **8 do 12** godzin  IŁOŚĆ TLENU WE KRWI SIĘ ZWIĘKSZY, A ZMNIĘJSZY SIĘ IŁOŚĆ TOKSYCZNEGO TLENKU WĘGLA (CZADU).
- W CIĄGU **24** godzin  RYZYKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIĘJSZY SIĘ O POŁOWĘ.
- W CIĄGU **28** godzin  TWOJE ZMYŚLY WĘCHU I SMAKU ZACZNĄ DZIAŁAĆ PRAWIDŁOWO.
- OD **2** tygodni DO **3** miesięcy  UKŁAD KRAŻENIA SIĘ WZMOCNI, POPRAWI SIĘ TWOJA KONDYCJA FIZYCZNA.
- OD **1** DO **9** miesięcy  POPRAWI SIĘ WYDOLNOŚĆ TWOJEGO UKŁADU ODDECHOWEGO, WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL, DUSZNOŚCI ORAZ ZMĘCZENIE.
- PO **1** roku  RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNA MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIĘJSZY SIĘ O POŁOWĘ.
- PO **5** latach  RYZYKO ZACHOROWANIA NA NOWOTWORY PÁLICA, JAMY USTNEJ, KRZANI I PRZELYKU ZMNIĘJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZYKO UDARU MÓZGU.
- PO **10** latach  RYZYKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNA SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIEPALĄCEJ



Źródła

- <https://silesion.pl/skutki-palania-papierosow-to-choroby-lub-smierc-03-06-2018>
- <https://dimedica.eu/wiedza/nikotynizm-objawy-skutki-definicja-leczenie>
- <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/70084,uzaleznienie-od-nikotyny>
- <https://wylecz.to/uzaleznienia/skutki-palania-papierosow/>
- <https://dimedica.eu/wiedza/nikoty-na-dzialanie-zatrucie-szkodliwosc-uzaleznienie>