

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Tytoń a zdrowie



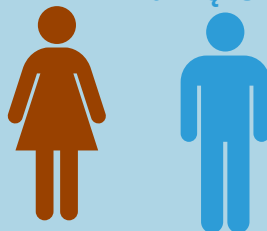
Tytoń - pierwotnie był wykorzystywany do obrzędów religijnych, a także jako środek znieczulający. Do Europy został sprowadzony w XVI w., a od wieku XVII jest znany pod postacią papierosów.

DYM PAPIEROSOWY TO PONAD 4,000 SUBSTANCJI, Z KTÓRYCH OK. 250 JEST SZKODLIWYCH, A 40 WYWOŁUJE NOWOTWOROWY. WŚRÓD NICH SĄ M. IN.:



W 2019r. w Polsce paliło 21% ludności

24% mężczyzn



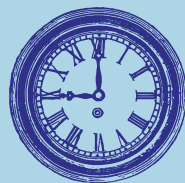
19% kobiet

Palacze tracą średnio:



230 zł miesięcznie na tytoń

3h 30 min na dobę podczas palenia



- nikotyna (silna neurotoksyna wywołująca szybki efekt uzależnienia),
- aceton (rozpuszczalnik),
- polon (pierwiastek radioaktywny),
- DDT (środek owadobójczy),
- kadm i arsen (metale ciężkie),
- cyjanowodór (broń biologiczna),
- formaldehyd (sub. konserwująca),
- tlenek węgla (trujący gaz),
- smoła.

**Nie ma bezpiecznej liczby papierosów**

Ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową jest powiązane głównie z czasem uzależnienia, a nie liczbą wypalanych papierosów.

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

# Czy e-papierosy to dobra alternatywa?

## Niestety nie.

Ich szkodliwość jest niemal taka sama, jak tych tradycyjnych. Szybko uzależniają, mają wysoką zawartość nikotyny i substancji rakotwórczych, a także mogą wywoływać wiele chorób.

Są bardzo popularne wśród nastolatków, ponieważ łatwo je ukryć. Długofalowe skutki ich używania nie zostały dokładnie zbadane a niewłaściwe użytkowanie może wywołać poparzenia dróg oddechowych.

## Choroby wywoływane przez palenie tytoniu:

### Nowotwory

1 na 5 przypadków raka w Europie to efekt palenia tytoniu. Wywołuje:

- 80% zachorowań na raka krtani i płuca,
- co 2 nowotwór gardła,
- co 3 rak jamy ustnej i przełyku,
- do 35% zgonów z powodu choroby nowotworowej



## Palenie czynne a bierne



Przebywając w towarzystwie palaczy jesteśmy tak samo narażeni na wiele chorób, a wdychany dym jest nawet **4** razy bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz.

### Wrzody żołądka

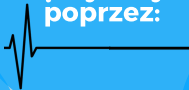


Uzależnienie skraca życie średnio o kilkanaście lat, między innymi poprzez:

### Udar mózgu



Nadciśnienie, miażdżyca, zawał mięśnia sercowego



Przewlekła obturacyjna choroba płuc



Obniżona płodność i impotencja



## Co zyskujemy rzucając palenie?

- Już po kilku godzinach unormuje się ciśnienie krwi oraz ilość tlenu w organizmie,
- Po 24h znacznie spada ryzyko zawału serca,
- Po kilku dniach poprawi się smak i węch,
- Do 9 mc zajmie regeneracja ukł. oddechowego, w tym osłabienie kaszlu
- Po 5 latach ryzyko raka płuca spadnie o 50%,
- Po 10 latach ryzyko choroby niedokrwiennej będzie takie samo jak u osób niepalących.



# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)