



31 maja Światowy Dzień Bez Tytoniu.

„Nie daj się wciągnąć „konkurs na plakat o szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.

Dzień Bez Papierosa – zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto obchodzone 31 maja, mające na celu zwrócenie uwagi na szkodliwość palenia tytoniu. Światowa Organizacja Zdrowia ustanowiła dzień 7 kwietnia Światowym Dniem bez Papierosa w 1987 roku.



Palenie tytoniu jest przyczyną wielu schorzeń oraz przedwczesnej śmierci. W Europie, na liście 10 najczęstszych przyczyn chorób, palenie tytoniu znajduje się na drugim miejscu.

7 tys. związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym (z których 250 jest szkodliwych, a 70 rakotwórczych z każdym wdechem palacza dostaje się do płuc. Rozgrzane cząsteczki stopniowo uszkadzają nabłonek oskrzeli. Palenie tytoniu stanowi główną przyczynę zachorowania na nowotwory, wśród których najczęstszym jest rak płuca (82% przypadków raka płuca jest wynikiem ekspozycji na dym tytoniowy). Rak płuca zajmuje pierwsze miejsce pod względem zachorowalności i umieralności na nowotwory złośliwe na świecie (odpowiada za ok. 20% wszystkich zgonów z powodu nowotworów).

Osoby niepalące, które są narażone na dym tytoniowy jako bierni palacze, są tak samo, a nawet bardziej narażone na szkodliwe działanie jego składników. Dym unoszący się z żarzącej się końcówki papierosa jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz. W zadymionym pomieszczeniu osoba niepaląca wdycha trzy razy więcej tlenu węgla, ponad 10 razy więcej nitrozamin, 15 razy więcej benzenu i nawet do 70-u razy więcej amoniaku niż podczas aktywnego palenia papierosów.

Zakazy palenia w miejscach publicznych i wszelkich miejscach, w których mogą przebywać osoby narażone na bierne palenie, stają się coraz popularniejsze. W Polsce obowiązuje zakaz palenia w lokalach gastronomicznych i rozrywkowych, zakładach pracy oraz innych pomieszczeniach użytku publicznego, ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do

wypoczynku i zabawy dzieci, na przystankach komunikacji miejskiej i w środkach publicznego transportu oraz na dworcach.



E-PAPIEROSY

Podobnie jak palenie tytoniu, używanie papierosów elektronicznych ma także destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie układu oddechowego. Jak pokazują badania, ekspozycja na opary z e-papierosów pobudza stany zapalne w płucach i oskrzelach i negatywnie wpływa na mechaniczną czynność płuc. Dodatek substancji zapachowych nasila te szkodliwe efekty.

e-papierosy a rozwój mózgu:

Mózg rozwija się do ok. 25 roku życia. W okresie nastoletnim nie jest jeszcze w pełni rozwinięta część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji i kontrolę impulsów. W tym okresie życia mózg szybciej uzależnia się od nikotyny. Nikotyna zawarta w e-papierosach może również przygotować mózg nastolatka do uzależnienia od innych narkotyków. Nikotyna zmienia także sposób, w jaki powstają synapsy (połączenia w mózgu), które odpowiadają za koncentrację uwagi i proces uczenia się.

e-papierosy a ryzyko chorób układu oddechowego

O ile osobom palącym papieros, zamienienie ich na e-papierosa zwykle poprawia stan zdrowia, o tyle u osób wcześniej niepalących elektroniczny papieros może przyczynić się do rozwoju chorób. Badania przeprowadzone w kilkutyśięcznej populacji młodzieży w wieku 12–18 lat wykazały, że używanie e-papierosów przez nastolatki jest związane z ryzykiem rozwoju astmy.

e-papierosy a uzależnienie od nikotyny

Młode osoby palące e-papierosy często przechodzą po pewnym czasie do palenia tradycyjnych papierosów. Zjawisko to nazywane jest efektem bramki.

DZIEKUJĘ , NIE PALE