**PONURE FAKTY O PALENIU PAPIEROSÓW**

1. Paląc papierosy zwiększasz ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego trzykrotnie.
2. Wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego   
   i przyspieszeniem akcji serca. Efekt ten jest szczególnie wyraźny podczas palenia pierwszego papierosa w godzinach porannych, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego jest największe. Spróbuj ocenić wpływ papierosów na Twój układ krążenia mierząc tętno przed i po wypaleniu papierosa.
3. Podczas palenia papierosów dochodzi do skurczu tętnic unaczyniających mięsień sercowy   
   (tzw. naczyń wieńcowych). Dlatego też palenie papierosów może być przyczyną zawału mięśnia sercowego nawet w przypadku niewielkich zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych.
4. Palenie papierosów zmniejsza skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego. Leczenie łagodnego nadciśnienia tętniczego lekami często nie zapobiega wystąpieniu powikłań związanych   
   z nadciśnieniem, jeżeli pacjenci jednocześnie palą papierosy. Znany jest fakt częstszego występowania nadciśnienia złośliwego u palaczy.
5. Jeżeli palisz papierosy, to korzyści wynikające z przyjmowania leków obniżających ciśnienie tętnicze będą widoczne dopiero wtedy, gdy rzucisz palenie.
6. Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia   
   (tzw. biernych palaczy). Bierne wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.
7. Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego.
8. U osób palących znacznie częściej niż u niepalących dochodzi do konieczności amputacji nóg   
   (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych).
9. Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań w czasie stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych.
10. U kobiety palącej w czasie ciąży mogą wystąpić zaburzenia w rozwoju płodu i w następstwie częstsze zgony noworodków.
11. Nie daj się nabrać na papierosy "light" lub "ultra-light". Aż 75% palaczy uważa, że palenie takich papierosów jest mniej szkodliwe. Tymczasem badania naukowe wskazują, że w porównaniu   
    z papierosami tradycyjnymi palenie takich papierosów nie zmniejsza ryzyka wystąpienia zawału mięśnia sercowego.
12. Palenie papierosów jest w Polsce przyczyną, co drugiego zgonu mężczyzn w wieku 35-69 lat - jesteśmy niestety pod tym względem światowym liderem.
13. Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych systematycznie rośnie. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat. Czy warto dla przyjemności zaciągania się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia?
14. Podejmij decyzję o rzuceniu palenia już dzisiaj. Jest to możliwe; w USA udaje się to ponad milionowi palaczy rocznie, a liczba byłych palaczy przewyższa ilość osób nadal palących papierosy.