

Ponad 100 powodów, dla których warto rzucić palenie

Tytoń jest przyczyną 8 milionów zgonów rocznie. Kiedy w bieżącym roku ujawniono dowody na to, że palacze są bardziej narażeni na ciężką chorobę z powodu COVID-19 w porównaniu z osobami niepalącymi, skłoniło to miliony palaczy do rzucenia palenia. Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale jest wiele powodów, aby rzucić palenie.

Korzyści z rzucenia palenia są niemal natychmiastowe. Już po 20 minutach rzucenia palenia spada tętno. W ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy. W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy ustępuje kaszel i duszność. Po 5-15 latach ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej. Po 10 latach śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy. Po 15 latach ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących. Jeśli to nie wystarczy, oto kilka innych powodów!

1. Palacze są narażeni na większe ryzyko zachorowania na ciężki przypadek i śmierć z powodu COVID-19.

Tytoń prawie natychmiast wpływa na wygląd osoby palącej

2. Wszystko śmierdzi! Od skóry po cały dom, ubrania, palce i oddech.
3. Tytoń powoduje żółknięcie zębów i nadmierne osadzanie się płytki nazębnej.
4. Palenie tytoniu i używanie tytoniu bezdymnego powoduje nieświeży oddech.

5. Tytoń sprawia, że skóra marszczy się, przez co szybciej wygląda się staro. Palenie przedwcześnie postarza skórę, niszcząc białka, które nadają skórze elastyczność, pozbawiając ją witaminy A i ograniczając przepływ krwi.

6. Zmarszczki są bardziej widoczne wokół ust i oczu, a tytoń powoduje, że skóra staje się szorstka i sucha.

7. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko rozwoju łuszczycy, niezakaźnego stanu zapalnego skóry, który pozostawia swędzące, sączące czerwone plamy na całym ciele.

Palenie zagraża zdrowiu przyjaciół i rodziny – nie tylko palacza.

8. Ponad milion ludzi umiera co roku z powodu biernego palenia.

9. Niepalący narażeni na bierne palenie są narażeni na ryzyko raka płuc.

10. Papierosy pozostają istotną przyczyną przypadkowych pożarów i wynikających z nich zgonów.

11. E-papierosy narażają również osoby niepalące i osoby postronne na działanie nikotyny i innych szkodliwych chemikaliów.

12. Narażenie na bierne palenie może zwiększyć ryzyko progresji od zakażenia gruźlicą do czynnej choroby.

13. Bierne palenie wiąże się z cukrzycą typu 2.

Palenie lub używanie e-papierosów w pobliżu dzieci zagraża ich zdrowiu i bezpieczeństwu

14. Dzieci palaczy cierpią na obniżoną czynność płuc, która nadal dotyka je w postaci przewlekłych zaburzeń oddechowych w wieku dorosłym.

15. Narażenie dzieci na działanie płynu z e-papierosów nadal stanowi poważne zagrożenie. Istnieje ryzyko wycieku płynu z urządzeń lub połknięcia płynu przez dzieci.

16. Wiadomo, że e-papierosy powodują poważne obrażenia, w tym oparzenia, w wyniku pożarów i eksplozji.

17. Dzieci w wieku szkolnym narażone na szkodliwe skutki biernego palenia są również narażone na astmę w wyniku zapalenia dróg oddechowych prowadzących do płuc.

18. Dzieci w wieku poniżej 2 lat, które są narażone na bierne palenie w domu, mogą zachorować na chorobę ucha środkowego, która może prowadzić do utraty słuchu i głuchoty.

19. Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko wielu chorób związanych z biernym paleniem u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. astma) i infekcje ucha.

Używanie tytoniu ma negatywne konsekwencje społeczne

20. Pragniesz być dobrym przykładem dla swoich dzieci, przyjaciół i bliskich.

21. Używanie tytoniu może negatywnie wpływać na interakcje społeczne i relacje.

22. Rzucenie palenia oznacza, że znikają ograniczenia co do tego, dokąd możesz się udać – możesz udzielać się towarzysko, bez poczucia izolacji lub konieczności wychodzenia na zewnątrz, aby palić.

23. Rzucenie palenia może zwiększyć produktywność – nie musisz przerywać tego, co robisz, aby palić.

Palenie jest drogie – możesz wydawać pieniądze na ważniejsze rzeczy

24. Jedno z badań wykazało, że palacze pochłaniają średnio 1,4 miliona dolarów kosztów osobistych, w tym wydatki na papierosy, koszty leczenia i niższe płace wynikające z palenia i narażenia na bierne palenie.

25. Używanie tytoniu wpływa na zdrowie i produktywność pracowników, powodując ich podatność na opuszczone dni w pracy.

26. Używanie tytoniu przyczynia się do ubóstwa, kierując wydatki gospodarstw domowych z podstawowych potrzeb, takich jak żywność i schronienie, na tytoń.

27. Używanie tytoniu obciąża światową gospodarkę kosztami opieki zdrowotnej szacowanymi na 1,4 biliona USD, które są przeznaczone na leczenie chorób wywołanych przez tytoń i utratę kapitału ludzkiego w wyniku chorób i śmierci z powodu tytoniu.

Palenie zmniejsza płodność

28. Palacze są bardziej narażeni na bezpłodność. Rzucenie palenia zmniejsza trudności z zajściem w ciążę, ryzyko przedwczesnego porodu, urodzenia dziecka z niską masą urodzeniową i poronienia.

29. Palenie może powodować zaburzenia erekcji. Palenie ogranicza dopływ krwi do penisa, powodując niemożność osiągnięcia erekcji. Zaburzenia erekcji są częstsze u palaczy i istnieje duże prawdopodobieństwo, że utrzymają się lub staną się trwałe, chyba że mężczyzna wcześniej zaprzestanie palenia.

30. Palenie zmniejsza również liczbę, ruchliwość i kształt plemników u mężczyzn.

Wszystkie formy tytoniu są śmiertelne

31. Każdego roku ponad 8 milionów ludzi umiera z powodu tytoniu.

32. Tytoń zabija połowę jego użytkowników. Używanie tytoniu w jakiegokolwiek formie pozbawia zdrowia i powoduje wyniszczające choroby.

33. Palenie shishy jest tak samo szkodliwe, jak inne formy używania tytoniu.

34. Tytoń do żucia może powodować raka jamy ustnej, utratę zębów, brązowe zęby, białe plamy i chorobę dziąseł.

35. Nikotyna zawarta w tytoniu bezdymnym jest łatwiej wchłaniana niż podczas palenia papierosów, co zwiększa jej uzależniające działanie.

Kupując tytoń, wspierasz finansowo przemysł, który wykorzystuje rolników i dzieci oraz powoduje choroby i śmierć.

36. Plantatorzy tytoniu są narażeni na zły stan zdrowia w wyniku wchłaniania nikotyny przez skórę, a także na działanie ciężkich pestycydów i pyłu tytoniowego.

37. W niektórych krajach dzieci są zatrudniane przy uprawie tytoniu, co wpływa nie tylko na ich zdrowie, ale także na możliwość uczęszczania przez nie do szkoły.

38. Używanie tytoniu może pogłębiać ubóstwo, ponieważ osoby używające tytoniu są znacznie bardziej narażone na zachorowania i przedwczesną śmierć z powodu raka, zawału serca, chorób układu oddechowego lub innych chorób związanych z paleniem, a ponadto pozbawia rodziny bardzo potrzebnych dochodów i powoduje dodatkowe wydatki na opiekę zdrowotną.

39. Zdecydowana większość zatrudnionych w całym sektorze tytoniowym zarabia bardzo mało, podczas gdy duże koncerny tytoniowe osiągają ogromne zyski.

Podgrzewane wyroby tytoniowe są szkodliwe dla zdrowia

40. Podgrzewane wyroby tytoniowe narażają użytkowników na toksyczne emisje, z których wiele może powodować raka.

41. Podgrzewane wyroby tytoniowe same w sobie są wyrobami tytoniowymi, dlatego przejście z konwencjonalnych wyrobów tytoniowych na te podgrzewane nie oznacza rzucenia palenia.

42. Nie ma wystarczających dowodów na poparcie twierdzenia, że podgrzewane wyroby tytoniowe są mniej szkodliwe w porównaniu z konwencjonalnymi papierosami.

E-papierosy są szkodliwe dla zdrowia i nie są bezpieczne

Oto cała tajemnica: Branża tytoniowa stara się wykorzystać osoby słabsze

43. Dzieci i młodzież, które używają e-papierosów, co najmniej dwukrotnie częściej sięgają po palenie papierosów w późniejszym życiu.

44. Używanie e-papierosów zwiększa ryzyko chorób serca i płuc.

45. Nikotyna zawarta w e-papierosach jest silnie uzależniającym narkotykiem, który może uszkodzić rozwijający się mózg dziecka.

Używanie tytoniu, zwłaszcza palenie, zapiera dech w piersiach

46. Używanie tytoniu jest odpowiedzialne za 25% wszystkich zgonów z powodu raka na świecie.

47. Palacze są do 22 razy bardziej narażeni na raka płuc w ciągu swojego życia niż osoby niepalące. Palenie tytoniu jest główną przyczyną raka płuc, powodując ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc na całym świecie.

48. U jednego na pięciu palaczy tytoniu w ciągu życia rozwinię się przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zwłaszcza u osób, które rozpoczynają palenie w dzieciństwie i wieku nastoletnim, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia wzrost i rozwój płuc.

49. Palenie może zaostrzać astmę u dorosłych, ograniczając ich aktywność, przyczyniając się do niepełnosprawności i zwiększając ryzyko ciężkich ataków astmy wymagających natychmiastowej pomocy.

50. Palenie tytoniu ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko przekształcenia gruźlicy ze stanu utajonego w stan aktywny, a ponadto wiadomo, że pogarsza naturalny postęp choroby. Około jedna czwarta światowej populacji ma utajoną gruźlicę.

Tytoń szkodzi sercu

51. Tylko kilka papierosów dziennie, okazjonalne palenie lub narażenie na bierne palenie zwiększa ryzyko chorób serca.
52. Palacze tytoniu są nawet dwukrotnie bardziej narażeni na wystąpienie udaru i czterokrotnie bardziej narażeni na wystąpienie chorób serca.
53. Dym tytoniowy uszkadza tętnice serca, powodując odkładanie się osadów i tworzenie się skrzepów krwi, ograniczając w ten sposób przepływ krwi i ostatecznie prowadząc do ataków serca i udarów.
54. Stosowanie nikotyny i wyrobów tytoniowych zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.

Tytoń powoduje ponad 20 rodzajów raka

55. Palenie tytoniu i używanie tytoniu bezdymnego powoduje raka jamy ustnej, raka warg, gardła (gardła i krtani) oraz przełyku.
56. Chirurgiczne usunięcie nowotworu krtani może prowadzić do konieczności wykonania tracheostomii, powstania otworu w szyi i tchawicy umożliwiającego pacjentowi oddychanie.
57. Palacze są znacznie bardziej narażeni na rozwój ostrej białaczki szpikowej, raka jamy nosowej i zatok przynosowych, raka jelita grubego, nerek, wątroby, trzustki, żołądka lub jajnika i raka dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza, moczowodu i miedniczki nerkowej).
58. Niektóre badania wykazały również związek między paleniem tytoniu a zwiększonym ryzykiem raka piersi, szczególnie wśród nałogowych palaczy i kobiet, które zaczynają palić przed pierwszą ciążą.
59. Wiadomo również, że palenie zwiększa ryzyko raka szyjki macicy u kobiet zakażonych wirusem brodawczaka ludzkiego.

Palacze są bardziej narażeni na utratę wzroku i słuchu

60. Palenie powoduje wiele chorób oczu, które nieleczone mogą prowadzić do trwałej utraty wzroku.

61. Palacze częściej niż osoby niepalące zapadają na związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, czyli nieodwracalną utratę wzroku.

62. Palacze są również bardziej narażeni na zaćmę, czyli zmętnienie soczewki oka, które blokuje światło. Zaćma powoduje zaburzenia widzenia, a wtedy operacja jest jedynym sposobem przywrócenia wzroku.

63. Niektóre dowody sugerują, że palenie powoduje również jaskrę, stan, który zwiększa ciśnienie w oku i może uszkodzić wzrok.

64. Dorośli palacze są bardziej narażeni na utratę słuchu.

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała

65. Palacze tytoniu przez całe życie tracą średnio co najmniej 10 lat życia.

66. Przy każdym zaciągnięciu się papierosem do organizmu dostarczane są toksyny i czynniki rakotwórcze, w tym co najmniej 70 substancji chemicznych powodujących raka.

67. U palaczy większe jest ryzyko zachorowania na cukrzycę.

68. Palenie jest czynnikiem ryzyka demencji, grupy zaburzeń, które powodują osłabienie psychiczne.

69. Choroba Alzheimera jest najpowszechniejszą formą demencji, a około 14% przypadków choroby Alzheimera na świecie można przypisać paleniu.

70. Kobiety, które palą, są bardziej narażone na bolesne miesiączki i cięższe objawy menopauzy.

71. Menopauza występuje 1–4 lata wcześniej u kobiet palących, ponieważ palenie ogranicza czynność jajników, co powoduje utratę funkcji rozrodczych, a następnie niski poziom estrogeneru.

72. Dym tytoniowy ogranicza dostarczanie tlenu do tkanek organizmu.

73. Używanie tytoniu ogranicza przepływ krwi, co nieleczone może prowadzić do gangreny (śmierci tkanki ciała) i amputacji dotkniętych obszarów.

74. Używanie tytoniu zwiększa ryzyko chorób przyzębia, przewlekłej choroby zapalnej, która niszczy dziąsła i niszczy kość szczęki, co prowadzi do utraty zębów.

75. Palacze tytoniu są znacznie bardziej narażeni na powikłania pooperacyjne niż osoby niepalące.

76. Palaczom tytoniu trudniej jest odstawić mechaniczną wentylację. To często wydłuża ich przebywanie na oddziale intensywnej terapii i ogólny czas pobytu w szpitalu, potencjalnie narażając ich na inne infekcje.

77. Palacze mogą doświadczać zaburzeń żołądkowo-jelitowych, takich jak wrzody żołądka, nieswoiste zapalenie jelit, powodujące skurcze brzucha, uporczywą biegunkę, gorączkę i krwawienie z odbytu oraz raka przewodu pokarmowego.

78. Palacze są bardziej narażeni na utratę gęstości kości, łatwiejsze złamania i poważne komplikacje, takie jak opóźnione gojenie lub brak gojenia.

79. Składniki dymu tytoniowego osłabiają układ odpornościowy, narażając palaczy na ryzyko infekcji płuc.

80. Palacze z genetyczną predyspozycją do chorób autoimmunologicznych są narażeni na zwiększone ryzyko wielu chorób, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna, bakteryjnego zapalenia opon mózgowych, zakażenia pooperacyjnego i raka.

81. Palenie również naraża osoby z obniżoną odpornością, takie jak osoby żyjące z mukowiscydozą, stwardnieniem rozsianym lub rakiem, na większe ryzyko chorób współistniejących i przedwczesnej śmierci.

82. Immunosupresyjne działanie tytoniu stawia osoby żyjące z HIV na zwiększone ryzyko zachorowania na AIDS. Wśród palaczy zakażonych wirusem HIV średnia utracona długość życia wynosi 12,3 lat, czyli ponad dwukrotnie więcej niż liczba lat straconych przez osoby niepalące zakażone wirusem HIV.

Używanie tytoniu i nikotyny szkodzi dziecku

83. Używanie tytoniu i narażenie na dym tytoniowy w czasie ciąży zwiększa ryzyko śmierci płodu.

84. Kobiety, które palą lub są narażone na bierne palenie w czasie ciąży, są narażone na zwiększone ryzyko poronienia.

85. Porody martwe (poród płodów zmarłych w macicy) są również częstsze z powodu braku tlenu u płodu i nieprawidłowości w łożysku wywołanych tlenkiem węgla w dymie tytoniowym oraz nikotyną zawartą w dymie tytoniowym i tytoniu bezdymnym.

86. Palaczki są bardziej narażone na ciążę pozamaciczną, potencjalnie śmiertelną komplikację dla matki, w przypadku której zapłodnione jajeczko przyczepia się poza macicą.

87. Zaprzestanie palenia i ochrona przed narażeniem na bierne palenie są szczególnie ważne dla kobiet w wieku rozrodczym planujących zajście w ciążę oraz w czasie ciąży.

88. E-papierosy stanowią poważne zagrożenie dla kobiet w ciąży, które ich używają, ponieważ mogą uszkodzić rosnący płód.

89. Niemowlęta urodzone przez kobiety, które palą, używają tytoniu bezdymnego lub są narażone na bierne palenie w czasie ciąży, mają większe ryzyko przedwczesnego porodu i niską masę urodzeniową.

Tytoń zanieczyszcza środowisko

90. Za usuwanie odpadów tytoniowych płacą urzędy i władze lokalne, a nie konkretny tytoniowie. Rzuć palenie, aby chronić środowisko.

91. Niedopałki papierosów są jednymi z najczęściej wyrzucanych śmieci na świecie i najczęściej zbieranymi śmieciami na plażach i brzegach wód na całym świecie.

92. W niedopałkach zidentyfikowano niebezpieczne substancje – w tym arsen, ołów, nikotynę i formaldehyd. Substancje te są wyplukiwane z niedopałków wyrzuconych do środowiska wodnego i gleby.

93. Dym tytoniowy może w wymierny sposób zwiększać zanieczyszczenie powietrza w mieście.

94. Większość papierosów jest zapalana za pomocą zapalek lub zapalniczek gazowych. Gdyby każda drewniana zapalka była używana do zapalenia dwóch papierosów, sześć bilionów papierosów wypalanych każdego roku na całym świecie wymagałoby zniszczenia około dziewięciu milionów drzew, aby wyprodukować trzy biliony zapalek.

95. E-papierosy i podgrzewane wyroby tytoniowe mogą zawierać baterie, które wymagają specjalnej utylizacji, a także chemikalia, opakowania i inne materiały nieulegające biodegradacji.

96. Obecnie większość plastikowych wkładów płynnych do e-papierosów nie nadaje się do ponownego użycia ani recyklingu. Międzynarodowe firmy sprzedają zazwyczaj jednorazowe wkłady, prawdopodobnie w celu zwiększenia sprzedaży za pośrednictwem stałych klientów.

97. Szacuje się, że emisje związane z produkcją tytoniu odpowiadają 3 milionom lotów transatlantyckich.

98. Dym tytoniowy zawiera trzy rodzaje gazów cieplarnianych: dwutlenek węgla, metan i tlenki azotu i zanieczyszcza środowisko wewnętrzne i zewnętrzne.

99. Każdego roku na całym świecie około 200 000 hektarów jest przeznaczanych na uprawę tytoniu.

100. Wylesianie związane z uprawą tytoniu ma wiele poważnych konsekwencji dla środowiska, w tym utratę bioróżnorodności, erozję i degradację gleby, zanieczyszczenie wody i wzrost stężenia dwutlenku węgla w atmosferze.

101. Uprawa tytoniu zwykle wymaga znacznego użycia chemikaliów, w tym pestycydów, nawozów i regulatorów wzrostu. Te chemikalia mogą wpływać na źródła wody pitnej w wyniku spływu z obszarów uprawy tytoniu.

102. Na każde 300 wyprodukowanych papierosów (około 1,5 kartonu) potrzebne jest jedno drzewo, tylko do wysuszenia liści tytoniu.

103. Przy 6 bilionach papierosów produkowanych rocznie produkuje się około 300 miliardów paczek (zakładając 20 sztuk w paczce) jako opakowania na wyroby tytoniowe. Zakładając, że każde puste opakowanie waży około sześciu gramów, oznacza to około 1 800 000 ton odpadów opakowaniowych, składających się z papieru, tuszu, celofanu, folii i kleju. Odpady z kartonów i pudeł używanych do dystrybucji i pakowania sprawiają, że całkowita roczna ilość stałych odpadów poużytkowych wynosi co najmniej 2 000 000 ton.