



# NIE DAJ SOBIE ZATRUCĆ ŻYCIA

Dlaczego palenie papierosów jest szkodliwe?

# 18 LISTOPADA

## ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU

Odstawienie papierosów  
to najlepsze, co możesz zrobić  
dla swojego zdrowia.



# TROCZĘ STATYSTYKI

WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA (WHO) PALENIE TYTONIU ZABIJA NA ŚWIECIE PONAD SIEDEM MILIONÓW LUDZI ROCZNIE.

POLSKA - OK. 38 MILIONÓW MIESZKAŃCÓW  
WARSZAWA - OK 1,7 MILIONA MIESZKAŃCÓW  
LUBLIN - 342 TYSIĄCE MIESZKAŃCÓW

POLSKA  
**38 mln**  
MIESZKAŃCÓW

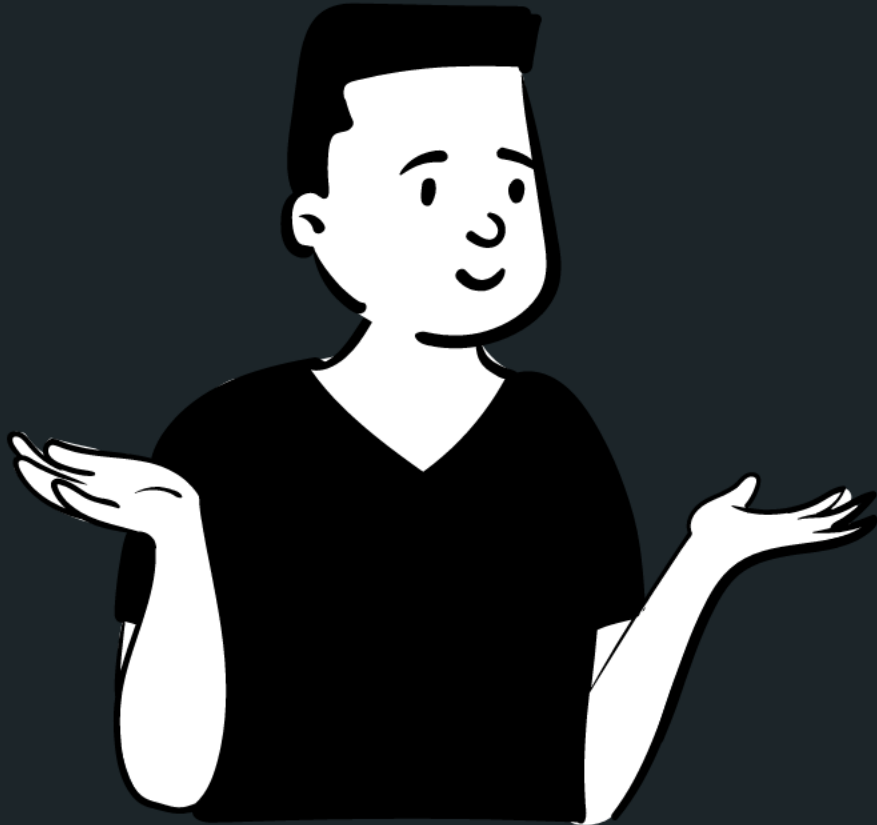


**EKSPERCI  
ALARMUJĄ**

# 50%

UCZNIÓW PRÓBOWAŁO PALIĆ PAPIEROSY,  
A CO CZWARTA OSOBA W WIEKU 15-18 LAT  
ROBI TO CODZIENNIE.

# CZEMU NASTOLATEK PALI?



## NASTOLATKI CZĘSTO ZACZYNAJĄ PALIĆ, PONIEWAŻ:

- uważają, że nawyk ten jest oznaką ich dorastania i samodzielności, czują się dorosłe,
- myślą, że będą bardziej atrakcyjne, gdy trzymają papierosa,
- naśladują swoich przyjaciół, którzy palą lub swojego idola,
- buntują się i chcą w ten sposób pokazać swoją złość na otoczenie i sprzeciw wobec dorosłych,
- wierzą, że papierosy uspokajają i pomagają w depresyjnych momentach,
- chcą schudnąć i myślą, że papieros im w tym pomoże,
- ulegają reklamom, modom, innowacyjnym produktom.

# DYM TYTONIOWY

zawiera około 7 tys. związków chemicznych, z czego 70 rakotwórczych, ale też wiele z nich ma działanie toksyczne wobec układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.



## NAJWAŻNIEJSZE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE ZAWARTE W DYMIE TYTONIOWYM:

aceton (trujący rozpuszczalnik organiczny),  
kadm (rakotwórczy metal ciężki),  
naftyloamina (sub. rakotwórcza składnik  
barwników, używanych w przemyśle drukarskim),  
cyjanowodór (kwas pruski, gaz używany w  
komorach gazowych ),  
piren (związek silnie trujący),  
metanol (trujący alkohol powodujący ślepotę),  
naftalina (środek przeciw molom),  
chlorek winylu (stosowany w produkcji plastiku),  
arsen (stosowany jako trutka na szczury),  
DDT (środek owadobójczy),  
fenol (trujący środek dezynfekujący),

dimetylonitrozoamina (silna sub.rakotwórcza),  
benzopiren (silna substancja rakotwórcza),  
uretan (organiczny związek rakotwórczy),  
nikotyna (silna trucizna, uzależnia jak narkotyk),  
amoniak (parząca substancja, drażniący gaz),  
akrydyna (stosowana w produkcji barwników),  
polon (pierwiastek rakotwórczy),  
ureatan (organiczny związek rakotwórczy),  
toluidyna (trujący rozpuszczalnik chemiczny),  
toluen (rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy),  
butan (łatwopalny gaz),  
tlenek węgla (śmiertelnie trujący gaz),  
formaldehyd- związek stosowany m.in. do  
konserwacji preparatów biologicznych,  
np. żab.



## NAJWAŻNIEJSZE SUBSTANCJE RAKOTWÓRCZE ZAWARTE W DYMIE TYTONIOWYM:

aceton (trujący rozpuszczalnik organiczny),  
kadm (rakotwórczy metal ciężki),  
naftyloamina (sub. rakotwórcza składnik  
barwników, używanych w przemyśle drukarskim),  
cyjanowodór (kwas pruski, gaz używany w  
komorach gazowych),  
piren (związek silnie trujący),  
metanol (trujący alkohol powodujący ślepotę),  
naftalina (środek przeciw molom),  
chlorek winylu (stosowany w produkcji plastiku),  
arsen (stosowany jako trutka na szczury),  
DDT (środek owadobójczy),  
fenol (trujący środek dezynfekujący),

dimetylonitrozoamina (silna sub.rakotwórcza),  
benzopiren (silna substancja rakotwórcza),  
uretan (organiczny związek rakotwórczy),  
nikotyna (silna trucizna, uzależnia jak narkotyk),  
amoniak (parząca substancja, drażniący gaz),  
akrydyna (stosowana w produkcji barwników),  
polon (pierwiastek rakotwórczy),  
ureatan (organiczny związek rakotwórczy),  
toluidyna (trujący rozpuszczalnik chemiczny),  
toluen (rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy),  
butan (łatwopalny gaz),  
tlenek węgla (śmiertelnie trujący gaz),  
formaldehyd- związek stosowany m.in. do  
konserwacji preparatów biologicznych,  
np. żab.

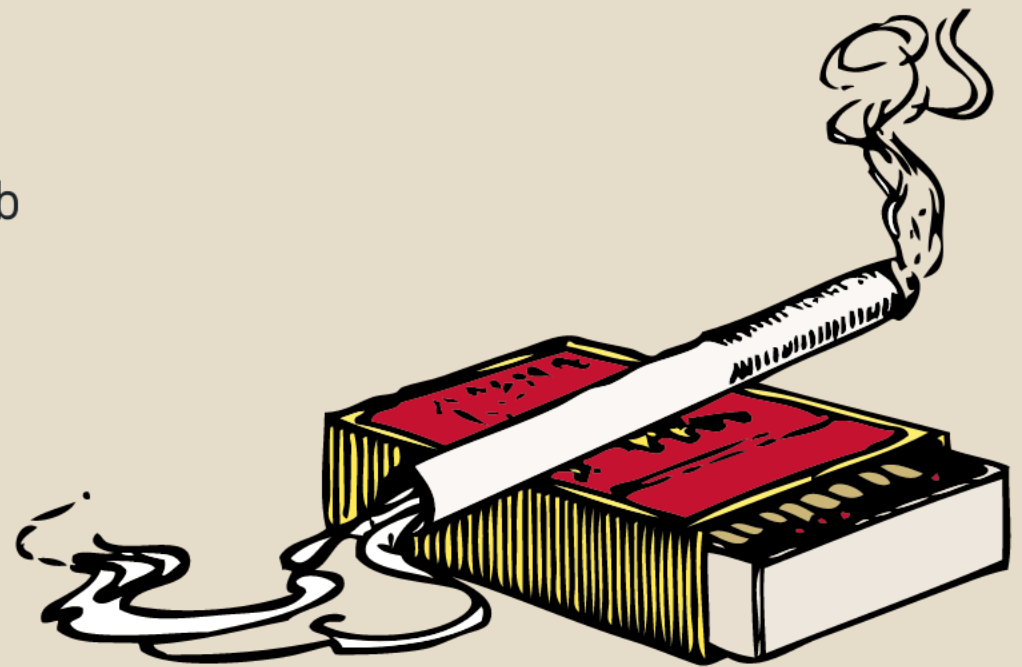




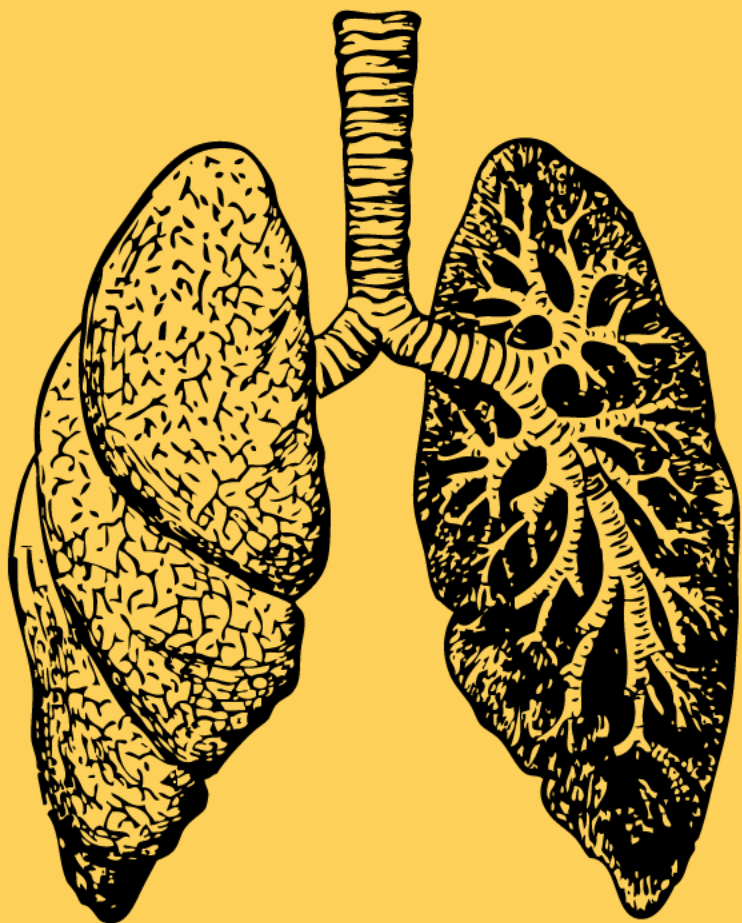
# DLACZEGO PALENIE PAPIEROSÓW JEST SZKODLIWE?



Palenie papierosów ma negatywny wpływ na organizm, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób tj.: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc, szyjki macicy, trzustki, nerek, udar, choroby układu oddechowego i krążenia, przewlekłe zapalenie jelit, osteoporozy.



# SZKODLIWOŚĆ PALENIA



## UKŁAD ODDECHOWY

- zwiększenie ryzyka chorób górnych dróg oddechowych (np. przeziębienia, zapalenia krtani), ale także poważniejszych chorób płuc, w tym gruźlicy, i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)
- wysokie ryzyko zachorowania na nowotwory przełyku, krtani, gardła i płuc.

## UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych,
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
- wpływa na pogorszenie się przebiegu chorób o podłożu autoimmunologicznym: alergii, astmy, chorób związanych ze stanami zapalnymi.

# NEGATYWNE SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

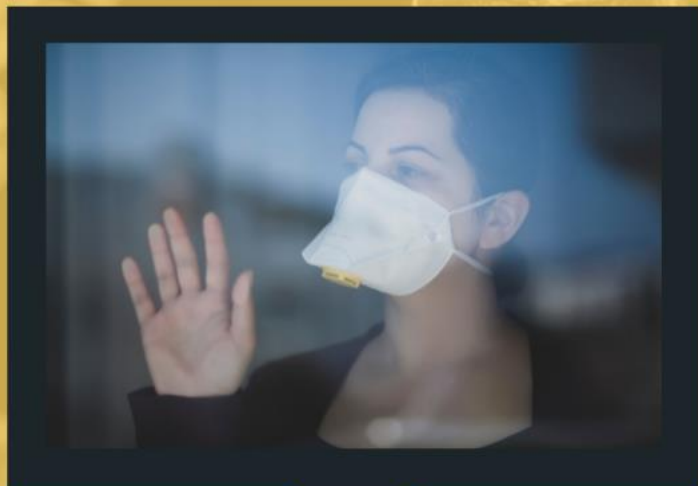
## PALENIE

- zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna serca czy zawał serca,
- wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego, zwiększa ryzyko choroby wrzodowej żołądka, a nawet raka przewodu pokarmowego,
- powoduje nudności i wymioty,
- pogłębia problemy okulistyczne lub przyspiesza ich wystąpienie, zwłaszcza w przypadku zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej oka,
- powoduje kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, skóra się starzeje, pojawiają się zmarszczki,
- upośledza pamięć,
- powoduje skurcze i drżenie mięśni,
- wpływa na obniżenie płodności.





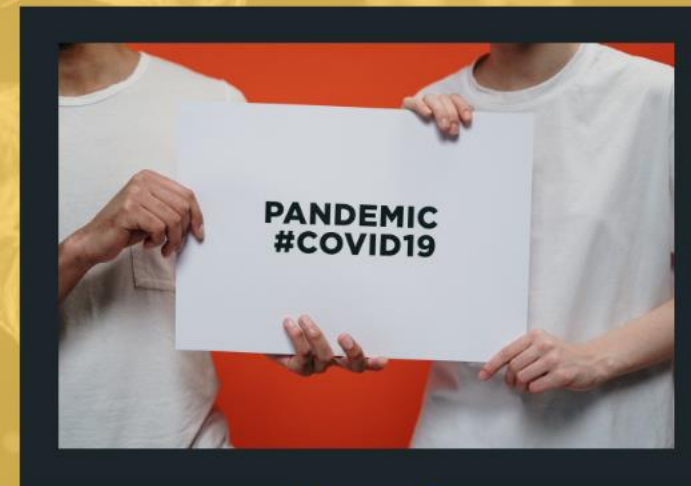
# Palenie i używanie tytoniu a COVID-19



Osoby palące papierosy,  
znacznie ciężiej przechodzą  
infekcję koronawirusem.



Niektóre badania wskazują na wyższe  
ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób  
palących, ale wszystkie dowodzą  
cięższego przebiegu COVID-19  
i większej częstości zgonów z tego  
powodu u osób palących.



W opinii ekspertów  
pandemia COVID-19  
to doskonały moment  
na rzucenie palenia.





## Czy wiesz, że

każdy papieros kosztuje 11 minut życia! Obliczono, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala średnio 311 688 papierosów.

Wypalenie 311 688 papierosów skraca życie przeciętnie o 6,5 roku!!!





## Palenie kosztuje

Średni koszt jednej paczki papierosów wynosi 15 zł.

Osoby, które palą jedną paczkę papierosów dziennie,  
w ciągu miesiąca przepalają około 450zł.

Osoba, która pali jedną paczkę papierosów dziennie,  
w ciągu roku wypuszcza wraz z dymem w powietrze aż 5400zł!





# A CO Z E-PAPIEROSAMI?

Czy są tak samo szkodliwe jak tradycyjne papierosy?





# E-PAPIEROSY

E-PAPIEROS TO INACZEJ ELEKTRONICZNY SYSTEM DOSTARCZAJĄCY NIKOTYNĘ.

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszanę małych cząstek w powietrzu. Mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość z nich ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. liquid. Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki.

Inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku.

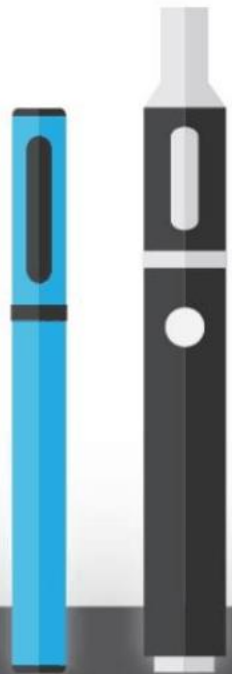
Papierosy elektroniczne funkcjonują pod różnymi nazwami: e-papierosy, e-fajki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS).





# JAK WYGLĄDAJĄ E-PAPIEROSY?

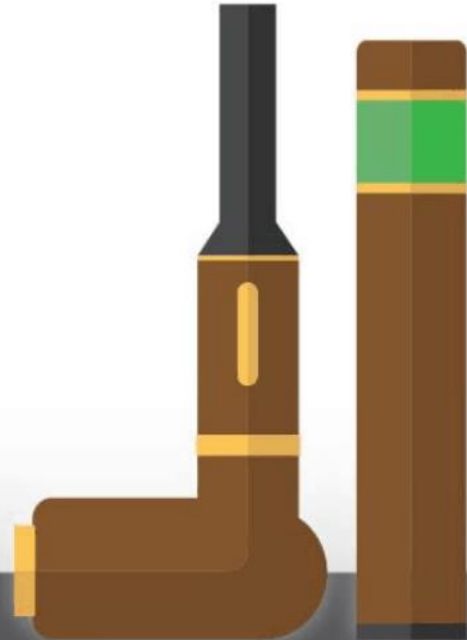
Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.



e-papieros  
(przypominający  
długopis)

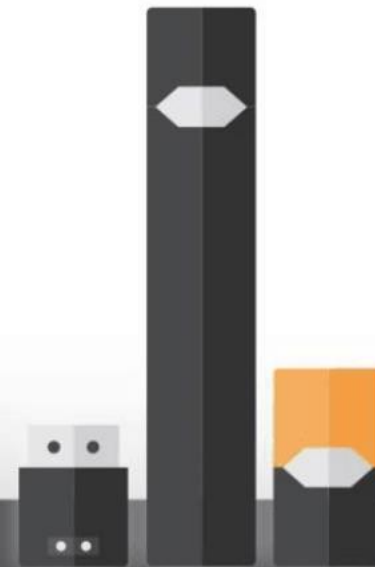


urządzenie  
z dużym  
zbiornikiem



e-fajka

e-cygaro



urządzenia do  
ponownego naładowania  
(przypominający pendrive  
– produkty JUUL)



jednorazowy  
e-papieros



## JAKIE JEST RYZYKO ZDROWOTNE ZWIĄZANE Z UŻYWANIEM E-PAPIEROSÓW?

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Nikotyna silnie uzależnia. Mózg nastolatków jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe działanie nikotyny.



# Skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosa

## UKŁAD ODDECHOWY

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych,
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach.

## UKŁAD IMMUNOLOGICZNY

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc

## OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY

- zmiany behawioralne,
- upośledzenie pamięci,
- skurcze mięśni i drżenie mięśni.

## POZOSTAŁE UKŁADY

- podrażnienie oczu,
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia,
- nudności i wymioty,
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.



# FAKTY I MITY NA TEMAT PALENIA PAPIEROSÓW





“



**BIERNE PALENIE JEST MNIEJ  
SZKODLIWE DLA ZDROWIA.**

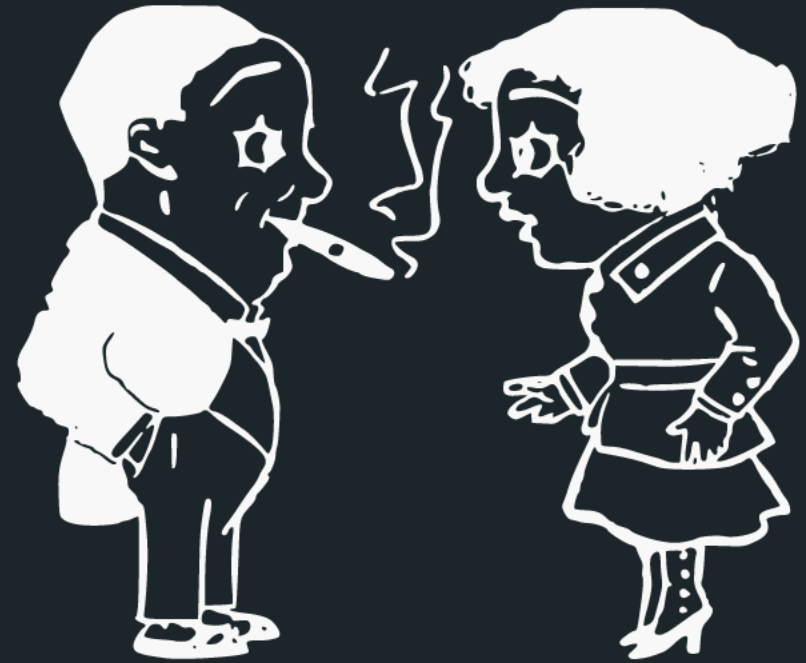
FAKT CZY MIT?

# MIT



Jeśli jesteś osobą niepalącą i przebywasz w towarzystwie palaczy, wdychasz razem z nimi dym tytoniowy, tym samym jesteś narażony na wszystkie szkodliwe skutki palenia. To jednak nie wszystko.

W czasie, gdy papieros tli się w popielniczce, lub palacz po prostu go trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego. Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz! Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w bocznym strumieniu dymu tytoniowego jest 35 razy więcej tlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wydychanym przez osobę palącą. Oczywiście zawiera on również 7 tysięcy substancji toksycznych, tak jak dym wdychany przez osobę palącą. Bierne palenie powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów!



“



**PALENIE KILKU PAPIEROSÓW  
DZIENNIE NIE SZKODZI,  
BO ORGANIZM JEST W STANIE  
ZNIWELOWAĆ SZKODLIWE DZIAŁANIE  
OKOŁO 7 SZT. PAPIEROSÓW  
DZIENNIE.**

FAKT CZY MIT?





# MIT

Wypalenie nawet 1 papierosa to dostarczenie do organizmu ok 7 tyś. szkodliwych substancji, w tym do 70 rakotwórczych. Nawet okazjonalne palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe. Ponadto nikotyna, która wraz z dymem tytoniowym trafia do naszego organizmu ma silny potencjał uzależniający. Uzależnia psychofizycznie w związku z czym, z czasem palacz zwiększa ilość wypalanych papierosów, aby nie odczuwać głodu nikotynowego (np. uczucia rozdrażnienia).



“



**PALENIE PAPIEROSÓW CIENKICH,  
TZW. SLIMÓW LUB SŁÓMEK  
JEST MNIEJ SZKODLIWE.**

FAKT CZY MIT?



# MIT

Papierosy niezależnie od swojej szerokości zawierają tyle samo substancji toksycznych i ich szkodliwy wpływ na Twój organizm jest taki sam. Dodatkowo wiele osób palących cienkie papierosy ma złudne przekonanie, że są „mniej szkodliwe” i wypala ich więcej, lub głębiej się zaciąga dymem.





“



# PALENIE USPOKAJA.

FAKT CZY MIT?

# MIT

## PALENIE NIE USPOKAJA.

Zapalenie papierosa dostarcza psychoaktywnej nikotyny, która działa w mózgu na tzw. ośrodek przyjemności. Odczuwane jest uczucie przyjemnego pobudzenia, poprawa nastroju. Jest to jednak stan krótkotrwały. Kiedy sztucznie podniesiony poziom dopaminy spadnie (co dzieje się już po około 20 minutach), osoba uzależniona zaczyna czuć dyskomfort (spowodowany jest brakiem uzależniającej nikotyny), który odczuwa jako stres. Wtedy pojawia się potrzeba palenia, po to by znowu poczuć się dobrze. Tak nakręca się „spirala stresu”. Wiele palących osób mówi o „nerwowym życiu”, a tak naprawdę, to ciągłe wahania poziomu nikotyny powodują takie odczucia.

“



**E - PAPIEROSY SĄ MNIEJ  
SZKODLIWE NIŻ  
PAPIEROSY TRADYCYJNE.**

FAKT CZY MIT?



# MIT

E-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. Według danych podawanych przez GIS od 2011 r. 6-krotnie wzrosła liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa. 30 proc. uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy. Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatruc płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.



# WARTO RZUCIĆ PALENIE!

**20  
MIN**

zmniejsza się tętno  
i ciśnienie krwi.

**12  
GODZIN**

stężenie tlenu  
węgla we krwi spada  
do normalnego  
poziomu.

**2-12  
TYGODNI**

poprawia się  
krążenie i praca  
płuc.

**1  
ROK**

ryzyko choroby  
wieńcowej jest  
o połowę niższe  
niż u osób  
palących.

**5-15  
LAT**

ryzyko udaru mózgu  
zmniejsza się do poziomu  
występującego wśród osób  
niepalących a rozwoju  
choroby wieńcowej jest  
takie jak u osób, które  
nigdy nie paliły.



# ODEZWIJ SIĘ



Możliwość uzyskania nieodpłatnej pomocy osobom palącym lub poszukującym pomocy dla swoich bliskich oferuje

**TELEFONICZNA PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM**

Pn - Pt 9:00 - 21:00

**TELEFON**

801 108 108

<http://jakrzucicpalenie.pl/>



“

**A czy Ty już wiesz,  
że palenie papierosów  
jest niemodne?**

