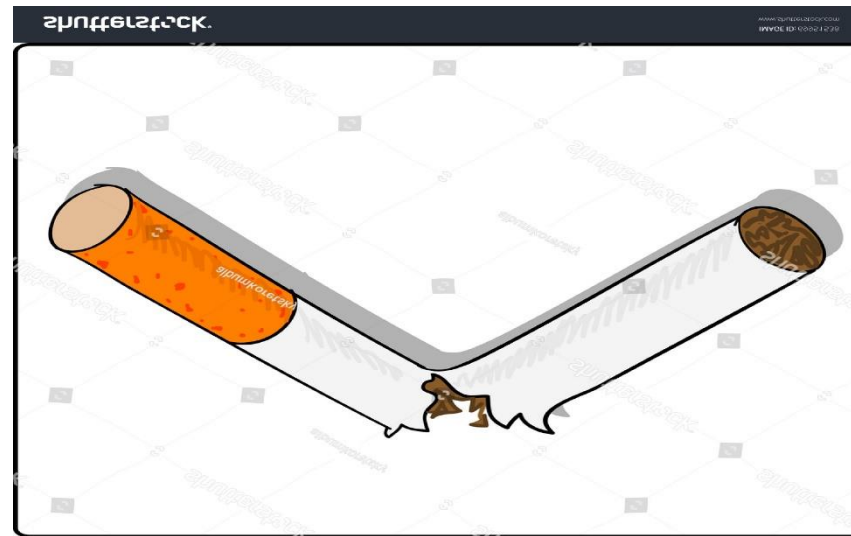


31 maja

Światowy Dzień Bez Papierosa

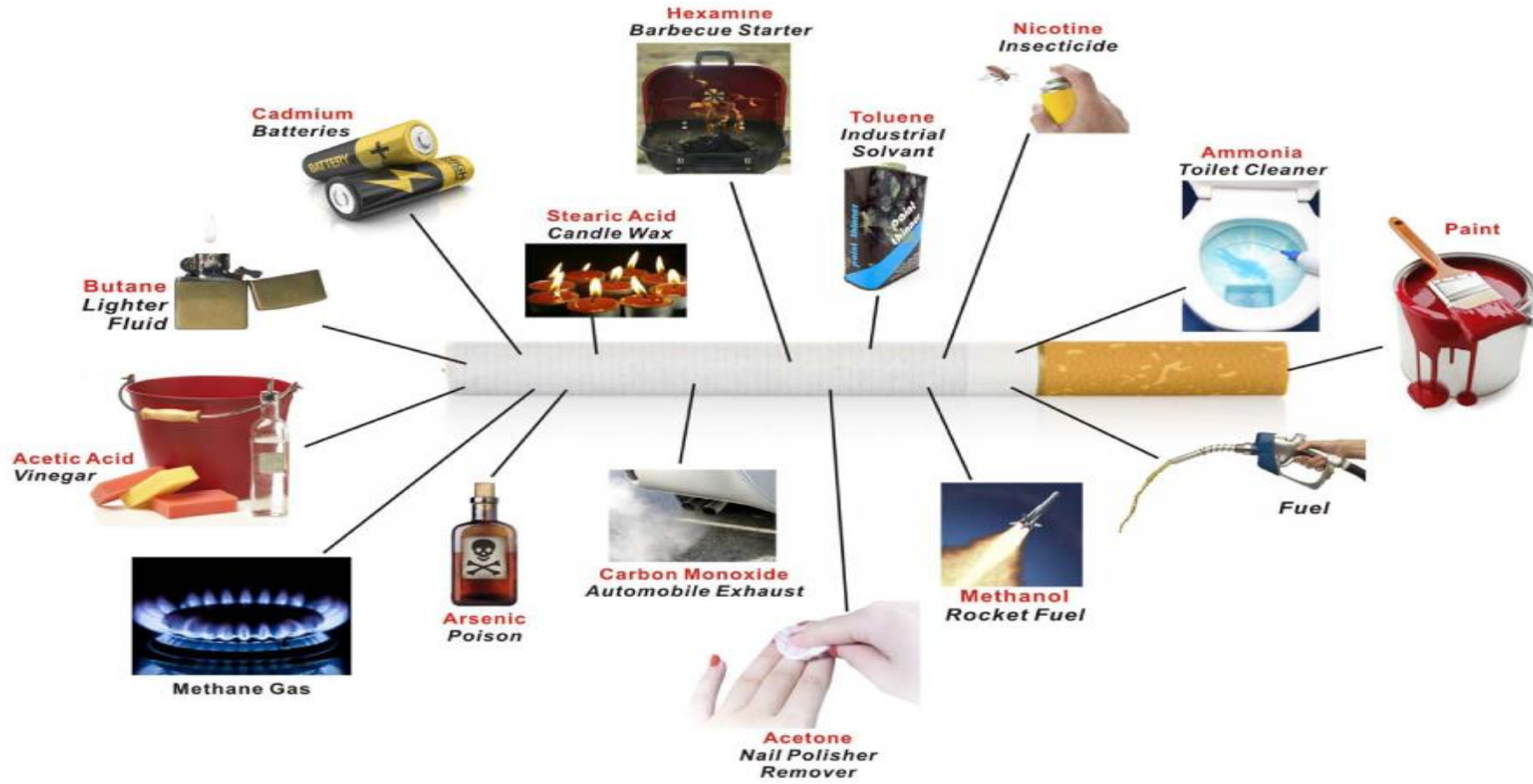


Papieros



To wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.. Podczas palenia papierosa zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza.

Papieros zawiera



Uzależnienie od tytoniu jest to choroba, w której człowiek odczuwa silną potrzebę palenia papierosów, tracąc kontrolę nad ich wypalaniem.



Palenie papierosów to nałóg

uzależniający na kilku poziomach fizjologii (od nikotyny), nawyków (czynności rąk przy paleniu) i emocji (jak każda używka, sięganie po papierosy to rodzaj "podpórki" emocjonalnej). Dlatego tak trudno odzwyczaić się od palenia.

Zaciągnięcie się ulubionym dymkiem daje złudne poczucie rozluźnienia. Złudne, bowiem w rzeczywistości powoduje stres organizmu, przyspieszając akcję serca.



Skutki palenia papierosów: (nikotyna zawarta w dymie tytoniowym)

- źle wpływa na prace mózgu



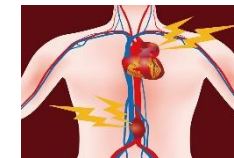
- uszkadza węch i smak



- niszczy wątrobę



-uszkadza naczynia krwionośne



Choroby wywołane paleniem:



płuc, nerki, trzustki, wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani, pęcherza moczowego, choroba niedokrwienna serca, przewlekłe zapalenie oskrzeli, gruźlica układu oddechowego, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe i wiele wiele innych chorób.



Czym jest bierne palenie?

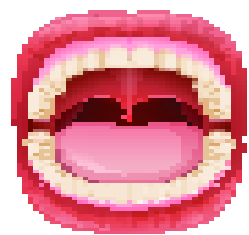
Bierne palenie to narażenie osób niepalących na dym tytoniowy. Bierny palacz to osoba niepaląca, która jest narażona na trujący dym tytoniowy poprzez przebywanie w otoczeniu osób palących. Narażenie to często kojarzone jest wyłącznie z bezpośrednim wdychaniem dymu tłącego się z papierosa.

Ciekawostka- bierne palenie

Okazuje się jednak, że składniki szkodliwe przenoszone są przez palące osoby np. na ubraniach. Tym samym, nawet jeśli jeden z domowników za każdym razem wychodzi na dwór palić, to mimo wszystko jego współlokatorzy stają się biernymi palaczami i są także narażeni na substancje szkodliwe dymu tytoniowego.

Bierne palenie też powoduje skutki:

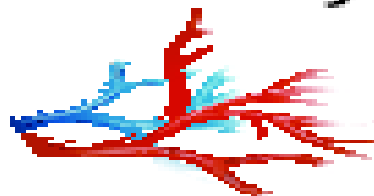
Możliwe skutki palenia:



żółte zęby



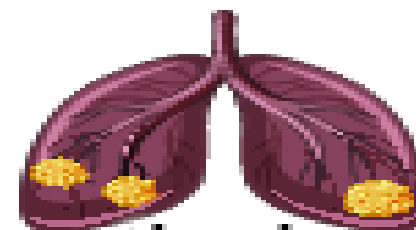
choroby serca



miażdżyca



udar



rak płuc



**rak żołądka
i jelit**

JAK WYGLĄDA CIAŁO PALACZA

Palenie papierosów powoduje postępującą degenerację ciała :

1. Utrata włosów
2. Katarakta
3. Wiotczenie i marszczenie się skóry
4. Utrata słuchu
5. Rak skóry
6. Próchnica zębów
7. Rozedma płuc
8. Osteoporoza
9. Choroby serca
10. Owrzodzenie żołądka
11. Przebarwienia palców
12. Rak trzonu macicy i ryzyko poronienia
13. Degeneracja plemników
14. Łuszczyca
15. Choroba Bürgera
16. Nowotwory złośliwe : rak języka, jamy ustnej, ślinianek, gardła, krtani, żołądka, nerek, pęcherza moczowego, prącia, trzustki, okrężnicy, odbytu



Pamiętaj!!!

Palenie szkodzi każdemu, w każdym wieku, chociaż skutki nie są widoczne od razu. Jest to często mylące, bo wydaje się, że nic się nie dzieje, a tak naprawdę nikotyna jest cichym i przebiegłym zabójcą.



Życie jest zbyt cenne
dlatego nie zamieniaj go na papierosa



**„Papierosom
powiedz stop!”**



Co możesz zamiast papierosów



skakać



pływać



czuć



grać



tańczyć



jeździć na
rowerze



czytać



słuchać



śpiewać



malować



biegać

Jeśli ktoś z dorosłych
będzie palił papierosy w
Twojej obecności,
powiedz mu głośno:

**„NIE PAL PRZY MNIE,
PROSZĘ!”**

