

Szkodliwość palenia tytoniu

Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, ani też nic nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić. W 1993 roku środowiskowy dym tytoniowy został zaliczony do kategorii znanych czynników rakotwórczych u ludzi przez Amerykańską Agencję Ochrony Środowiska, w 2000 roku – przez amerykański Departament Zdrowia i Usług Społecznych, a w 2002 roku – przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO IARC). Ponadto w 2000 roku rząd fiński, w 2001 roku rząd niemiecki a w 2009 roku Rada UE zaliczyły go do kategorii czynników rakotwórczych w miejscu pracy.



Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu przeciętny palacz żyje 10 lat krócej niż osoba niepaląca. **Każdy papieros kosztuje 11 minut życia!** Obliczono również, że przeciętny palacz (mężczyzna) do 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.

Palenie tytoniu nie tylko naraża, na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. U palacza wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku oraz łuszczycy). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na:

- **Choroby układu oddechowego**- rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.
- **Choroby układu krążenia**-chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.
- **Inne choroby**: raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.



Palenie a płodność, ciążą i karmirnie piersią

Palenie tytoniu jest zwykle niebezpieczne dla kobiet ciężarnych! Dym z papierosa przenikając przez łożysko może doprowadzić do zahamowania rozwoju i niedotlenienia płodu, zaburzeń funkcji mózgu płodu oraz powstania wad wrodzonych. Noworodki, których matki były narażone na kontakt z dymem tytoniowym w czasie ciąży, bardzo często, cechują się niską masą urodzeniową, niedostatecznym rozwojem funkcji płuc, dużą podatnością zachorowań na ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego, astmę, przewlekłe choroby ucha środkowego, a także zespół nagłego zgonu niemowlęcia.

Jeśli będziesz osobą niepalącą Twoje dziecko:

- rzadziej będzie chorowało na infekcje układu oddechowego oraz stany zapalne moczu;
- będzie efektywniej oddychało i ważne organy dziecka, w tym mózg, będzie lepiej zaopatrzone w tlen;
- będzie szybciej przybierało na wadze;
- mniej prawdopodobne jest to, że w przyszłości uzależni się od nikotyny.

Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu, jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia gdyż **boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy**. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa u osób niepalących ryzyko występowania raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca).

Dym ten zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu,

podrażenie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

Szacunki z 2002 roku pokazały, że z **powodu wdychania dymu tytoniowego zmarło w tym czasie co najmniej 1826 niepalących Polaków**, z czego 933 na niedokrwienną chorobę serca, 692 na udar mózgu, 128 na raka płuc, a 73 na przewlekłą nienowotworową chorobę układu oddechowego. W Polsce przeprowadzono także wiele badań klinicznych i epidemiologicznych obrazujących zdrowotne następstwa wymuszonego narażenia dzieci na dym tytoniowy. Obserwuje się wśród nich wzrost ryzyka niższej masy urodzeniowej, zakażeń dróg oddechowych, upośledzenia funkcji płuc, nawracających chorób ucha, ataków astmy, czy nawet nagłego zgonu niemowlęcia.