

*„Papierosom powiedz
STOP”*



Co to jest nałóg?

Nałóg, to zakorzeniona dysfunkcja sprawności woli przejawiająca się w chronicznym podejmowaniu szkodliwych dla organizmu decyzji, które są sprzeczne z przesłankami rozeznania intelektualnego.

Przykładem obrazującym mechanizm nałogu jest nikotynizm.

Nałogowy palacz doskonale wie, że palenie szkodzi.

Bagatelizuje jednak dane, które są mu dostarczane.

Wola podejmuje zatem sprzeczną z rozeznaniem intelektualnym decyzję i człowiek uzależniony od nikotyny sięga po papierosa.

Każdy wie jak szkodliwe jest palenie papierosów, lecz mimo to problem dotyczy dużej części społeczeństwa i ciągle przybywa nowych palaczy.

- Według danych WHO każdego roku z powodu palenia czynnego i biernego umiera 6 milionów osób – 1 osoba na 6 sekund.
- Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.



08 15 2 67

**Palenie tytoniu silnie uzależnia -
nie zaczynaj palić**

Dlaczego papierosy szkodzą?

- Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu;
- Po wypaleniu każdego papierosa natychmiast wzrasta ciśnienie tętnicze i przyspiesza się akcja serca;
- Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia
- Wieloletni palacze zapadają na najbardziej złośliwe nowotwory, które w większości kończą się śmiercią;
- Kobiety palące w czasie ciąży mogą doprowadzić do wystąpienia zaburzenia w rozwoju płodu jak i częstych zgonów noworodków;
- Nie zależnie od ilości wypalonych dziennie papierosów,, nie ma bezpiecznej liczby” wzrasta ryzyko wystąpień powikłań nadciśnienia tętniczego;
- W Polsce przyczyną co drugiego zgonu jest palenie papierosów;
- Średnia różnica długości życia osób niepalących, a palących w krajach rozwiniętych wynosi 15 lat.

Co grozi palaczowi?



Nałóg nikotynowy prowadzi do przewlekłych chorób

Nowotwory złośliwe:

- rak płuc, wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani, rak pęcherza moczowego, rak nerki, rak trzustki.

Układ sercowo-naczyniowy:

- zawał serca, choroba niedokrwienna serca, miażdżycy naczyń krwionośnych, nadciśnienie tętnicze.

Składniki dymu tytoniowego



Jak rzucić palenie?

- Spontanicznie

Próba odstawienia papierosów ma większe szanse powodzenia, jeżeli zdecydujesz się na nią nagle -bez długiego planowania.

Z badań wynika, że spontaniczna decyzja o rzuceniu palenia, ma ponad dwukrotnie większe szanse powodzenia.



Korzyści zdrowotne z rzucania palenia:

- Już po 20 minutach od zgaszenia ostatniego papierosa, puls i ciśnienie krwi wraca do normy.
- Po 24 godzinach płuca zaczną się oczyszczać.
- Po 3 dniach nikotyna zostaje usunięta z organizmu, intensywniej czuć smaki i zapachy.
- Po 5 latach abstynencji ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejszy się o połowę, obniży się też ryzyko wystąpienia udaru mózgu.

Co zyskasz rzucając palenie

- Nie będziesz się truł! Dym tytoniowy to koktajl ok. 7000 pierwiastków i związków chemicznych. Palenie tytoniu jest podstawowym czynnikiem chorobotwórczym 15 nowotworów, kilkudziesięciu chorób kardiologicznych, układu oddechowego i innych narządów.
- Specjalne diety czy nawet większa aktywność fizyczna nie są w stanie zniwelować szkód zdrowotnych powodowanych paleniem tytoniu.
- Będziesz bogatszy. Policzono, że paląc paczkę papierosów dziennie w ciągu 50 lat z dymem puścisz blisko 300 tys. zł, czyli równowartość luksusowej limuzyny.
- Odstawienie papierosów i unikanie dymu tytoniowego jest jedynym skutecznym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby odtytoniowe! Ryzyko to będzie systematycznie malało z każdą godziną utrzymywanej abstynencji.

PALENIE W LICZBACH



Co **6 sekund**
na Świecie umiera
jedna osoba w wyniku
chorób spowodowanych
paleniem papierosów.¹

Okolo **9 milionów**
tyle osób w Polsce
nałogowo pali
papierosy.²

Okolo **60 tysięcy**
osób umiera każdego roku
z powodu palenia tytoniu.
To kilkanaście razy więcej,
niż ginie w wypadkach
samochodowych
- w 2012 roku zginęły
3 582 osoby.

30-40%

palenie tytoniu
podwyższa ryzyko
zachorowania
na nowotwory
złośliwe.

6

Ponad
tysięcy
nowych
zachorowań
na raka płuc
wśród Polek
pojawia się
co roku.



6

Ponad
tysięcy
kobiet
umiera
w naszym
kraju
na raka
płuca
każdego
roku.

90%

zachorowań
na raka płuca
spowodowanych jest
paleniem tytoniu.

Ponad
50%

palaczy chciałoby
rzucić palenie.²

Okolo **2** tysiące

osób umiera co roku w Polsce
z powodu biernego palenia.

Okolo
50%

nastolatków w wieku 13-15 lat,
ma za sobą próby palenia
papierosów.³

>18-24

w tym wieku młodzi ludzie
zaczynają palić nałogowo.²

Prawie
50%

nałogowych palaczy
w naszym kraju pali
dłużej niż 20 lat.



200

miliardów złotych

może kosztować Polskę leczenie
chorób spowodowanych paleniem
tytoniu w ciągu najbliższych 20 lat.

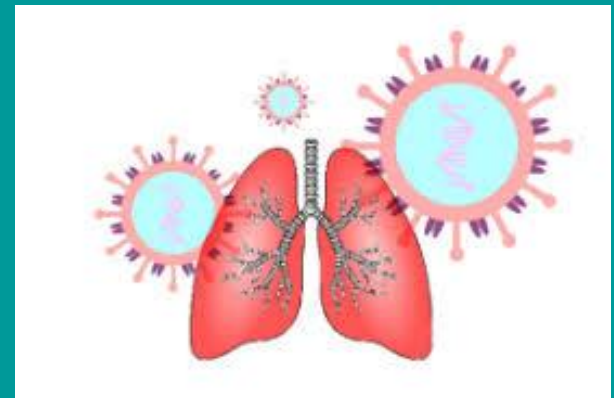
40

to liczba silnie rakotwórczych
substancji chemicznych, które
wprowadzane są przez palaczy
do płuc z dymem.

Palenie a „Koronawirus”

Palenie papierosów i innych wyrobów tytoniowych może zwiększyć ryzyko rozwoju COVID-19, tak wynika z raportu Światowej Organizacja Zdrowia.

Palenie tytoniu może zwiększać ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 u osób z chorobami układu oddechowego i serca.



Nie zaczynaj palić!



**Przygotowanie i opracowanie:
Karolina Walencik**