

PALENIU MÓWIMY NIE !





Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. W Polsce choroby te są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat. Każdy papieros skraca życie średnio o 5,5 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.

CO ZNAJDUJE SIĘ DYMIE TYTONIOWYM?



CO GROZI PALACZOWI?

Każdy wypalony papieros powoduje w organizmie niekorzystne zmiany. Rozpoczęcie palenia gwałtownie zwiększa ryzyko zachorowania palacza.

✖ Nowotwory:

płuc (80 - 90% nowotworów występuje u palaczy!), krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego i trzustki, żołądka, nosa, wargi, wątroby, mięszu nerki oraz białaczki.



✗ **Choroby układu krążenia**

choroby wieńcowej serca, zespołu płucno - sercowego, degeneracji mięszu sercowego, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaka aorty, chorób obwodowego układu naczyniowego, w tym naczyń mózgowych.

✗ **Układ oddechowy** palaczy jest narażony na wiele chorób, a wśród nich: przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy gruźlica płuc.

-
- ✘ Dym tytoniowy wpływa niekorzystnie na żołądek i dwunastnicę, przyczyniając się do powstawania wrzodów.
 - ✘ Jest częstą przyczyną katarakty, osteoporozy i paradontozy.
 - ✘ U mężczyzn palenie zaburzenia potencji, u kobiet natomiast zaburza płodność i przyspiesza nadejście menopauzy.



- ✘ Palenie tytoniu przez matkę w czasie ciąży jest przyczyną wielu powikłań u dziecka, gdyż nie otrzymuje ono wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Dziecko jest zmuszone do biernego palenia.
- ✘ Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą.
- ✘ Zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych, łożyska przodującego, przedwczesnego, odklejenia łożyska lub pęknięcia błon płodowych, a także ciąży pozamacicznej.
- ✘ Znacznie zwiększa się ryzyko urodzenia martwego dziecka, wczesnej śmierci noworodka lub zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (śmierci łóżeczkowej).
- ✘ Organizm dziecka dostosowuje się do warunków w łonie matki i rozwija się wolniej - dziecko rodzi się słabsze, a w dorosłym życiu częściej choruje na cukrzycę insulinozależną, astmę, zapalenie oskrzeli, choroby układu krążenia i nadciśnienie.

CO GROZI PALACZOWI



**Palenie poważnie
szkodzi Tobie
i osobom w Twoim
otoczeniu**