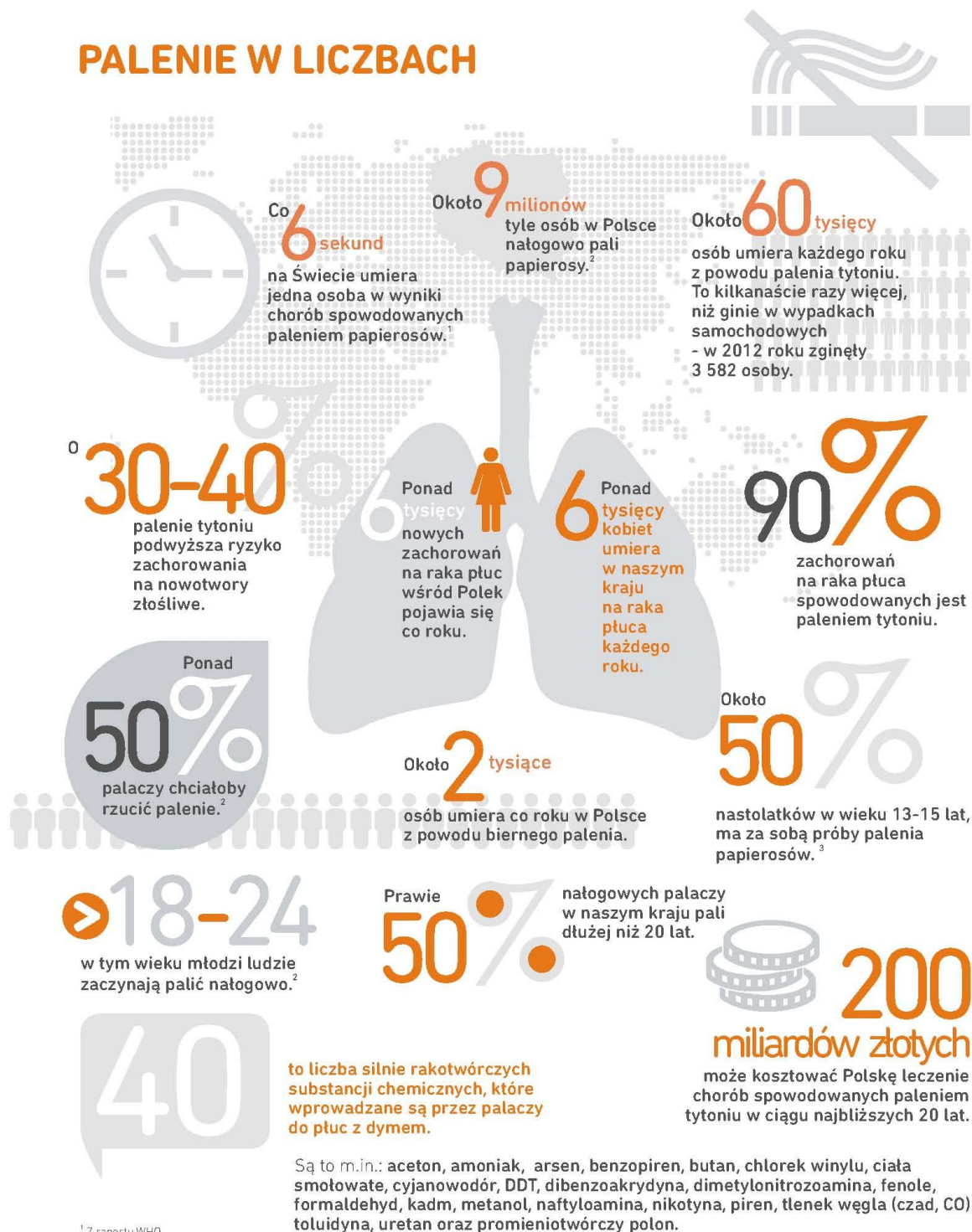


Palenie Tytoniu- wg danych Ministerstwa Zdrowia

Palenie tytoniu w liczbach:

PALENIE W LICZBACH



¹ Z raportu WHO

² Z badania GATS w Polsce

³ Z raportu WHO M-POWER

Szkodliwość palenia tytoniu

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 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) od 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku oraz łuszczyca). 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.

Informacje dla młodzieży

W powietrzu, które wdychamy, znajduje się około **21% tlenu**. Przebywamy jednak w różnej atmosferze i wiemy, że inne jest powietrze nad morzem, a inne w górach, inne na wsi i w dużym mieście. Zupełnie inaczej oddychamy po burzy, inaczej w sąsiedztwie dymiących kominów, czy zadymionym od papierosów pomieszczeniu. Co się dzieje, gdy wdychamy dym z papierosa? Po pierwsze – wdychamy wtedy powietrze przez usta, omijając pierwszą linię ochrony dróg oddechowych jaką jest nos. Po drugie – wdychamy wiele substancji chemicznych, które są szkodliwe dla naszego organizmu. Wśród tych substancji są bowiem smoła i nikotyna. Organizm broni się, stąd pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel, a więc próba oczyszczenia płuc. Pierwsze palenie powoduje zawroty głowy, tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, przynajmniej dopóki organizm nie przyzwyczai się do stałego zatrutowania. Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są ostrzejsze, cera zwiędła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego nalotu. Substancje smoliste są przyczyną nieżytków i przewlekłego zapalenia gardła. Nikotyna zawarta w tytoniu posiada właściwości uzależniające, podobnie jak alkohol i narkotyki. Człowiek uzależniony po 20-30 min. od zakończenia palenia zaczyna odczuwać głód nikotyny, gdyż jej stężenie we krwi spadło, trzeba więc zapalić następnego papierosa. Nikotyna powoduje wzrost ciśnienia krwi i zwiększenie uderzeń serca. Przede wszystkim jednak nikotyna uszkadza układ krążenia, stąd często nazywana jest trucizną serca i naczyń krwionośnych. Inną grupą chorób spowodowanych paleniem są nowotwory, zwłaszcza rak płuc, oskrzeli, przełyku i krtani. Nie można

wreszcie zapominać o skutkach biernego palenia (inaczej „palenia z drugiej ręki”). Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice, krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.

„Znajdź właściwe rozwiązanie. Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum” Główny Inspektorat Sanitarny.

Informacja dla rodziców

Szanowni Rodzice!

Palenie tytoniu to nałóg, na który jesteśmy najmniej uczuleni. Może dlatego, że 30 % z nas, ludzi dorosłych – pali? To, że jest to pierwsza przyczyna najpoważniejszych chorób nie budzi już żadnych wątpliwości!

Czy Twoje dziecko próbowało palić?

A może już pali?

Może uważasz, że palenie dziecka to nie jest problem, gdyż masz inne poważniejsze sprawy?

PAMIĘTAJ!

- Palenie zaczyna się od **spróbowania** – co zdarza się większości dzieciom i to nierzadko w bardzo młodym wieku.
- Niektórzy zaczynają **eksperymentować** z paleniem, co najczęściej przypada na V i VI klasę, a to może się przerodzić w **systematyczne palenie** i doprowadzić – tak, jak u ludzi dorosłych – do **nałogowego palenia!**
- Dzieci z rodzin, w których jedno z rodziców pali, dwukrotnie częściej niż dzieci z rodzin niepalących, stają się nałogowymi palaczami. Gdy obydwoje rodziców pali – to prawie pewne jest pojawienie się w rodzinie nowego palacza.
- Palenie wpływa nie tylko na pogorszenie stanu zdrowia dziecka, lecz również na gorsze wyniki w nauce.

Dlaczego dzieci sięgają po papierosa?

- Zazwyczaj dlatego, że palą koledzy
- Z ciekowości
- Demonstracja dorosłości i przeżywanie buntu

Wpływ rówieśników, presja wywierana na innych są ogromne

Wpływ grupy może być wtedy niebezpieczny, gdy dziecko **nie potrafi odmówić**, powiedzieć

„**nie palę**” i nie czuć się głupio z tego powodu.

Dziecko ma wrażenie, że paląc papierosa staje się dorosłym.

Obraz palacza – osoby dojrzałej, zadowolonej, pełnej humoru i fantazji, **człowieka sukcesu** – palenie jest przedstawione przez aktorów w filmach, idoli w programach młodzieżowych, na koncertach itp. Któż z nas nie chciałby takim być? Ale to przecież tylko chwyt reklamowy! Palenie nie jest sposobem na sukces, wręcz przeciwnie – przysparza nam różnych problemów, zwłaszcza zdrowotnych.

Drogi Rodzicu Pamiętaj

Przykład jest najbardziej zaraźliwy!

„Znajdź właściwe rozwiązanie. Program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkoły podstawowej i gimnazjum” Główny Inspektorat Sanitarny.

Informacje dla szkół

Ustawa z dnia 9 listopada 1995 roku o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych zakazuje palenia tytoniu na terenie jednostek organizacyjnych systemu oświaty. **Dodatkowo należy pamiętać, iż w szkole nie może istnieć palarnia.**

Ministerstwo Zdrowia w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu. Cele i zadania na lata 2010-2013” realizuje dwa programy edukacyjne propagujące modę na niepalenie wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjów – „Nie pal przy mnie, proszę” oraz „Znajdź właściwe rozwiązanie,„. Celem programów jest zwiększenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie oraz wzrost wiedzy uczniów na temat zdrowotnych skutków palenia tytoniu.

Przykładowy plan działań, które mogą Państwo zastosować:

- **Skuteczne przekazanie informacji uczniom o całkowitym zakazie palenia obowiązującym na terenie szkoły**
- Zwrócenie uwagi dyżurującym nauczycielom na problem palenia tytoniu wśród niektórych uczniów występujący w szkolnych toaletach oraz na otwartych terenach szkoły (boiska, place)
- Wprowadzenie motywującego systemu wsparcia dla osób przyłapanych na paleniu tytoniu w postaci:
 - Rozmowy z uczniem nt. obowiązującego prawa oraz następstw, które mogą mieć miejsce, jeśli uczeń będzie nadal palił (społecznych, zdrowotnych, ekonomicznych).
 - Rozmowy z rodzicami ucznia, przekazania im informacji o problemie.
 - Uczestniczenia ucznia w spotkaniu ze szkolnym pedagogiem i wychowawcą, na którym uczeń powinien przedstawić referat dotyczący szkodliwych skutków palenia tytoniu (np. w postaci: gazetki do gabloty, prezentacji dla klasy, przygotowania godziny wychowawczej).
 - Poinformowania/ostrzeżenia o możliwości podjęcia przez wychowawcę decyzji o nieuczestniczeniu ucznia w najbliższym klasowym wyjściu do kina, teatru, wstępu na szkolną dyskotekę, czy wyjazdu na szkolną wycieczkę.
 - Obniżenia oceny z zachowania.
- Zastosowanie systemu kontroli uczniów, w stosunku do których istnieje podejrzenie palenia tytoniu (np. po znalezieniu papierosów, które mogą należeć do ucznia lub też po

stwierdzeniu charakterystycznego zapachu związanego z paleniem tytoniu) – bardziej uważne obserwowanie tych osób.

- Wprowadzenie kontroli wyjść poza teren szkoły w trakcie zajęć oraz przerw.
- Zainstalowanie czujników dymu w toaletach oraz monitoringu w miejscach, w których najprawdopodobniej palą uczniowie – w miarę posiadanych możliwości.

„Szkoły wolne od dymu tytoniowego”, Polskie Towarzystwo Programów Zdrowotnych, Gdańsk 2011

Zakaz palenia w miejscach publicznych

W 2010 roku wprowadzono zakaz palenia w miejscach publicznych. Palenia wyrobów tytoniowych zabrania się:

- na terenie przedsiębiorstw podmiotów leczniczych i w pomieszczeniach innych obiektów, w których są udzielane świadczenia zdrowotne,
- na terenie jednostek organizacyjnych systemu oświaty, o których mowa w przepisach o systemie oświaty, oraz jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, o których mowa w przepisach o pomocy społecznej,
- na terenie uczelni,
- w pomieszczeniach zakładów pracy innych niż wymienione w pkt. 1 i 2,
- w pomieszczeniach obiektów kultury i wypoczynku do użytku publicznego,
- w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,
- w środkach pasażerskiego transportu publicznego oraz w obiektach służących obsłudze podróży,
- na przystankach komunikacji publicznej,
- w pomieszczeniach obiektów sportowych,
- w ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci,
- w innych pomieszczeniach dostępnych do użytku publicznego.

Wyniki badań z 2011 r. wykonanych na zlecenie Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują, że po wejściu w życie 15 listopada 2010 r. zapisów *ustawy z dnia 8 kwietnia 2010 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej* (Dz.U. z 2010 r. Nr 81, poz. 529) **wyraźnie spadło narażenie na dym tytoniowy w miejscach publicznych**. Największy, ponad dwukrotny, spadek narażenia odnotowano w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych (z 36% w 2009 r. do 14% w 2011 r.).

[Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych](#) (Dz.U. z 1996 r. Nr 10, poz. 55, z późn. zm.)

[Ustawa z dnia 8 kwietnia 2010 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej](#) (Dz.U. z 2010 r. Nr 81, poz. 529)

„Kontrola i promocja zakazu palenia tytoniu prowadzona przez Państwową Inspekcję Sanitarną” - 2012., Główny Inspektorat Sanitarny.

Rzucanie palenia

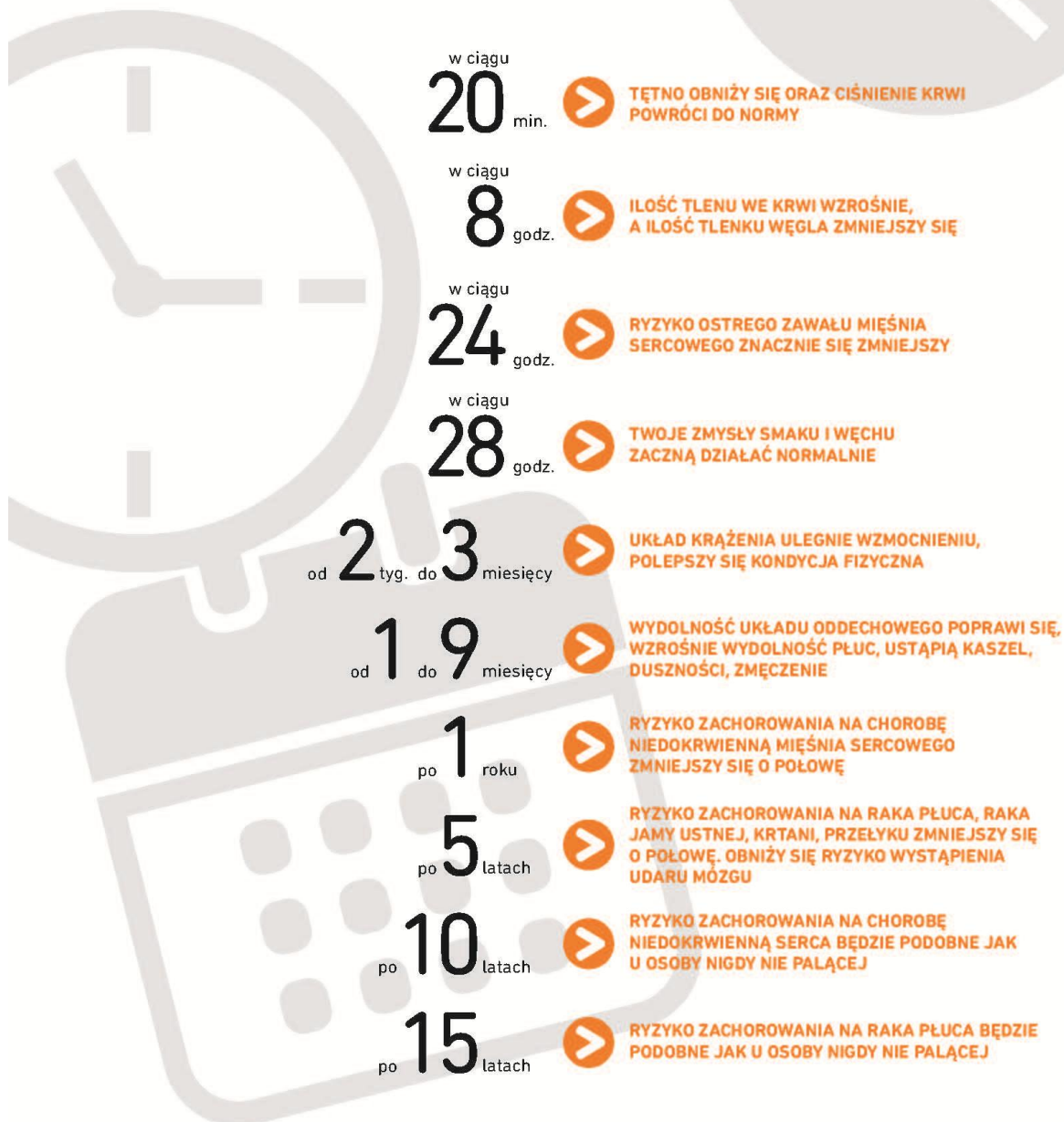
Pomocy w rzuceniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez telefoniczną poradnię pomocy palącym:

0 801 108 108

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.


Ministerstwo Zdrowia

 Prewencja
Pierwotna
Nowotworów 801 106 106

 RAZEM
MAMY
ŁADNIEJ

 CENTRUM
ONKOLOGII
INSTYTUT
im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Źródła:

<http://www.archiwum.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/uzaleznienia/tyton/rzucanie-palenia/>
dostęp: 11.10.2022