



*„Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim,
to bez zdrowia wszystko jest niczym”*

[Arthur Schopenhauer]

Zanim sięgniesz po kolejnego papierosa, przeczytaj...

DANE STATYSTYCZNE

Na świecie ponad miliard osób to palacze! Ponad połowa dzieci na świecie narażona jest na bierne palenie!

W Polsce także palenie tytoniu jest również szeroko rozpowszechnione, pali ok. 9 milionów dorosłych Polaków, co znacząco wpływa na jakość i długość życia, prowadząc w konsekwencji do pogorszenia się stanu zdrowia społeczeństwa.

Na świecie ok. 5 mln. zgonów związanych jest z paleniem tytoniu.

Co roku w krajach UE aż 650 tys. ludzi umiera przedwcześnie z powodu schorzeń odtytoniowych. W Polsce każdego roku z powodu palenia umiera ok. 70 000 osób, a 2000 zgonów następuje w wyniku biernego narażenia na dym tytoniowy.

Zastanawiając się, dlaczego palenie tytoniu i wdychanie dymu tytoniowego jest tak szkodliwe dla zdrowia, należy odwołać się do wiedzy związanej z toksykologią dymu tytoniowego. Wiadomo, że zawarte jest w nim około **4000 substancji chemicznych**, w tym około **40 rakotwórczych**.



NIEKTÓRE Z 4000 SUBSTANCJI CHEMICZNYCH ZAWARTE W DYMIE TYTONIOWYM:

- **Aceton**- rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów
- **Amoniak**- parząca substancja, drażniący gaz
- **Arsen**- trujący metal ciężki
- **Benzopiren**- związek o właściwościach rakotwórczych
- **Chlorek winylu**-związek używany np. do produkcji plastiku, posiada właściwości rakotwórcze
- **Cyjanowodór**- używany w komorach gazowych, substancja o właściwościach rakotwórczych
- **Dimetylonitrozoamina**- substancja o właściwościach rakotwórczych
- **Fenol**-trujący środek dezynfekujący
- **Formaldehyd** - związek stosowany między innymi do konserwacji preparatów biologicznych
- **Kadm**- rakotwórczy metal ciężki o właściwościach rakotwórczych
- **Metanol**- trujący alkohol powodujący ślepotę
- **Naftyloamina**- wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim, posiada właściwości rakotwórcze
- **Polon**- radioaktywny pierwiastek, posiada właściwości rakotwórcze.
- **Tlenek węgla** –trujący gaz, zmniejszając zawartość tlenu we krwi, w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części organizmu i narządów
- **Toluidyna**- trujący rozpuszczalnik chemiczny, posiada właściwości rakotwórcze.
- **Uretan**- organiczny związek o właściwościach rakotwórczych

Określenie bezpiecznego poziomu narażenia na dym tytoniowy **nie istnieje!**



SKUTKI ZDROWOTNE PALENIA TYTONIU

NOWOTWORY

- płuc
- krtani
- przełyku
- gardła
- pęcherza
- szyjki macicy
- nerek
- jamy ustnej
- trzustki
- żołądka
- ostra białaczka szpikowa

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

- miażdżyca tętnic
- choroba niedokrwienna serca
- udar mózgu
- tętniak aorty

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

- choroby płuc (np. rozedma płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc)

PRZYKŁADY INNYCH NEGATYWNYCH SKUTKÓW PALENIA TYTONIU

- pogorszenie wyglądu skóry, wcześniejsze pojawienie się zmarszczek, trudniejsze gojenie ran
- przebarwienie i pokrycie kamieniem zębów
- nieświeży oddech i zażółcenie palców

BIERNE PALENIE

Bierne palenie (wdychanie dymu z papierosa palonego przez inną osobę) jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny. Zwiększa ryzyko wystąpienia takich samych chorób jakie dotyczą palaczy. Ponadto dym tytoniowy zawiera wiele substancji alergizujących, powodujących podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające choroby układu oddechowego, zapalenia ucha środkowego.

Bierne palenie stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia dzieci. Trzeba pamiętać, iż szkodliwe substancje przenikają do mleka matki.



PALENIE TYTONIU W CIĄŻY STANOWI POWAŻNE ZAGROŻENIE
DLA ZDROWIA DZIECKA












PŁODOWY ZESPÓŁ TYTONIOWY (FTS z ang. Fetal Tobacco Syndrome) nazwa powstała dla określenia cech potomstwa matek palących papierosy w czasie ciąży, wśród których notuje się:

- podwyższony odsetek poronień (w porównaniu do kobiet które nie paliły)
- przedwczesny poród
- obniżenie masy urodzeniowej noworodka (200-400g.)
- łożysko przodujące, przedwczesne pęknięcie błon płodowych.

W naszym kraju rocznie rodzi się około 1000 noworodków, których matki będąc w ciąży regularnie paliły wyroby tytoniowe

CZY WIESZ, ŻE...

W dniu 15 maja 2010 roku weszła w życie nowelizacja ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. Zgodnie z art. 5 ust.1 **zabrania się palenia wyrobów tytoniowych:**

-  na terenie podmiotów leczniczych oraz pomieszczeniach innych obiektów, w których udzielane są świadczenia zdrowotne
-  na terenie jednostek organizacyjnych systemu oświaty
-  na terenie domów pomocy społecznej i w domach spokojnej starości
-  na terenie uczelni
-  na terenie zakładów pracy
-  w pomieszczeniach obiektów kultury i wypoczynku
-  w lokalach gastronomiczno-rozrywkowych
-  w środkach pasażerskiego transportu publicznego
-  w obiektach służących obsłudze podróżnych
-  w pomieszczeniach obiektów sportowych
-  w ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci

Masz prawo, by żyć w środowisku wolnym od dymu tytoniowego!!!

Właściciel bądź osoba zarządzająca obiektem może **(ale nie ma obowiązku)** utworzyć palarnię w domach opieki społecznej, domach spokojnej starości, na terenie zakładów pracy, w hotelach, obiektach służących obsłudze podróżnych, lokalach gastronomiczno-rozrywkowych z co najmniej dwoma pomieszczeniami przeznaczonymi do konsumpcji.

ISTNIEJE WIELE POWODÓW, BY RZUCIĆ PALENIE

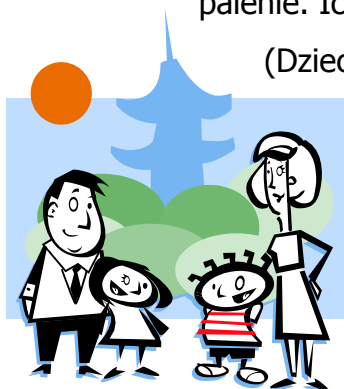
Z korzyścią dla siebie:

Twoja cera będzie ładniejsza, zęby bielsze, zdrowsze i estetycznie wyglądające paznokcie. Znajomi będą czuli zapach Twoich perfum, zamiast dymu tytoniowego. Będziesz mieć lepszą kondycję fizyczną i więcej energii, którą możesz wykorzystać np. podczas spacerów z rodziną. Zaoszczędzisz pieniądze.

Z korzyścią dla innych:

Twoje dzieci, wnuki, znajomi nie będą już narażeni na bierne palenie. Ich stan zdrowia będzie lepszy.

(Dzieci osób niepalących rzadziej same sięgają po papierosy).



JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY

801 108 108 – Telefoniczna Poradnia Pomocy
Palącym

Poradnie antynikotynowe w województwie małopolskim:

- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "KRAK-MEDYK" Sp. z o.o.,
Kraków, Ułanów 29, tel. 12 411-71-68
- Zakład Opieki Zdrowotnej "Lege Artis",
Biecz, Przedmieście Dolne 167, tel. 13 447-00-44
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej nMedica s.c.,
Tarnów, Polskiego Czerwonego Krzyża 26, tel. 14 628-41-43

Opracowanie:

M. Drożdżik
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie
Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
Tel. 12 25 49 421
m.drozdzik@wsse.krakow.pl

Źródło:

- Globalny Sondaż Dotyczący Używania Tytoniu Przez Osoby Dorosłe (GATS), Polska 2009-2010
- Odświeżamy nasze miasta TOB3CIT(Tobacco Free Cities) –Podręcznik dla funkcjonariuszy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w zakresie stosowania ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, Warszawa 2012
- „Zielona Księga- Europa wolna od dymu tytoniowego- alternatywy dla polityki ogólnoeuropejskiej” Warszawa 2007
- Witold Zatoński, „ Jak rzucić palenie” Warszawa, 2003
- http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/tobacco/index_pl.htm
- http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/
- <http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=465&wid=9>
- <http://www.onkol.kielce.pl/onkol/kodeks/styl/2.pdf>
- Materiały edukacyjne wydane w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce” w roku 2008.
- Ustawa z 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz.U. z 1996r. Nr 10, poz. 55, z późn. zm),
- Ramowa Konwencja Światowej Organizacji Zdrowia o Ograniczeniu Użycia Tytoniu sporządzona w Genewie dnia 21 maja 2003r. (Dz.U.z 2007r. Nr.74, poz. 487)