

# Palenie papierosów?



**Opracował : Dawid Florian**

### **Miejsce 20. Wielka Brytania - pali 20 proc. Populacji**

Zgodnie z danymi, na Wyspach pali 22 proc. mężczyzn i 19 proc. Kobiet.

### **Miejsce 19. Szwajcaria - pali 20,5 proc. populacji**

W tym kraju pali 23,1 proc. panów i 17,8 proc. pań. OECD podkreśla, że największy odsetek palaczy w Szwajcarii wywodzi się z grup społecznych o niskim stopniu społecznego zaangażowania.

### **Miejsce 18. Słowenia - pali 20,4 proc. populacji**

Aż 22,6 proc. Słoweńców pali papierosy, podczas gdy wśród kobiet jest to odsetek równy 18,4 proc. To zaskakująco wysoki wynik, zważywszy na to, że zabrania się tu palić w miejscach publicznych, a wyroby tytoniowe można kupić po ukończeniu 18 roku życia.

### **Miejsce 17. Niemcy - pali 20,9 proc. populacji**

Ponad jedna czwarta (25,1 proc.) Niemców regularnie pali papierosy, kiedy w przypadku Niemek jest to tylko 17,1 proc. Naszym zachodnim sąsiadom udało się przekonać młodzież do tego, aby nie wchodziła w ten nałóg. Odsetek palących pomiędzy 12 i 17 rokiem życia spadł pomiędzy rokiem z 27,5 proc. do zaledwie 12 proc.

### **Miejsce 16. Włochy - pali 21,1 proc. populacji**

Aż 26,7 proc. Włochów i 15,9 proc. Włoszek regularnie pali. Zakazane jest tu od 2005 roku palenie w zamkniętych pomieszczeniach, a prawo zostało rozszerzone również na parki, stadiony i zwykłe ławki.

### **Miejsce 15. Czechy - pali 22,2 proc. populacji**

Pali 27,2 proc. Czechów i 17,4 proc. Czeszek. Dopiero w tym roku zakazano palić papierosy w lokalach gastronomicznych.

### **Miejsce 14. Litwa - pali 22,2 proc. populacji**

Podczas gdy aż 33 proc. Litwinów regularnie pali papierosy, to tylko 13 proc. Litwinek jest uzależnionych od nikotyny. W tym kraju nie można palić w zamkniętych pomieszczeniach od 2007 roku.



Palenie poważnie szkodzi Tobie  
i osobom w Twoim otoczeniu

### **Miejsce 13. Austria - pali 23,2 proc. populacji**

27,3 proc. mężczyzn i aż 19,4 proc. kobiet pali papierosy. Austriacy obawiają się, że zakaz palenia zabije ich zwyczaj "papieroska do kawy", dlatego rząd zdecydował się poczekać z wprowadzeniem restrykcji do 2018 roku.

### **Miejsce 12. Polska - pali 23,8 proc. populacji**

Aż 30,9 proc. Polaków i tylko 17,9 proc. Polek pali regularnie. Palenie w miejscach publicznych jest niedozwolone od 2009 roku.

### **Miejsce 11. Turcja - pali 23,8 proc. populacji**

Turcy to prawdziwi miłośnicy tytoniu - 37,3 proc. mężczyzn pali, podczas gdy odsetek wśród kobiet wynosi tylko 10,7 proc. Nie można tu palić papierosów w miejscach publicznych od 2005 roku.

### **Miejsce 10. Hiszpania - pali 23,9 proc. populacji**

27,9 proc. mężczyzn i 20,2 proc. kobiet pali regularnie. Hiszpania ma jedno z najbardziej restrykcyjnych praw antynikotynowych w Europie. Nie można tu palić od 2011 roku w miejscach publicznych, a zakaz rozszerzono na okolice szpitali i boiska szkolne. Zabrania się też puszczania reklam telewizyjnych promujących tytoń.

### **Miejsce 9. Francja - pali 24,1 proc. populacji**

28,7 proc. panów i 20,2 proc. pań pali. Francuski paradoks: obywatele palili i palą bardzo dużo, ale wcale nie sprzeciwiają się surowemu prawu antynikotynowemu.

### **Miejsce 8. Rosja - pali 24,2 proc. populacji**

Aż 45,1 proc. Rosjan pali regularnie, podczas gdy to samo robi jedynie 10,5 proc. Rosjanek. Nie można palić w restauracjach i kawiarniach (teoretycznie, bo rzadko kiedy przestrzega się tych zakazów).

### **Miejsce 7. Chiny - pali 25,5 proc. populacji**

Połowa męskiej populacji Chin pali (49 proc.). Dla porównania ciężko znaleźć tam palącą Chinkę (2 proc.). Chiński przemysł tytoniowy produkuje 2,3 miliarda papierosów rocznie - to 40 proc. światowego rynku nikotynowego.

### **Miejsce 6. Estonia - pali 26 proc. populacji**

36,3 proc. mężczyzn i 18,3 proc. kobiet. Nie można palić w miejscach publicznych od 2005 roku, a od 2007 roku zabroniono wydzielać specjalnych palarni w tych miejscach.

### **Miejsce 5. Węgry - pali 26,5 proc. populacji**

31,9 proc. Węgrów i 21,7 proc. Węgierek pali regularnie. Od 2013 roku handel wyrobami tytoniowymi przeszedł całkowicie pod kontrolę państwa. Papierosy można kupić tylko w Państwowych Sklepach Tytoniowych (Nemzeti Dohánybolt).





DEMOTYWATORY.PL

studente.pl

Najobrzydliwsze wyziewy w ludzkim  
organizmie wychodzą z odbytu,  
aczkolwiek oddech niektórych ludzi potrafi im dorównać...

#### **Miejsce 4. Chile - pali 29,8 proc. populacji**

33,7 proc. mężczyzn i 27 proc. kobiet pali. Zakazano tu sprzedaży papierosów mentolowych.

#### **Miejsce 3. Łotwa - pali 34,3 proc. populacji**

Na Łotwie pali ponad połowa mężczyzn (52 proc.) i jedynie 17,6 proc. kobiet. Czarny rynek papierosowy szacuje się na 30 proc. całego obrotu w tej branży.

#### **Miejsce 2. Indonezja - pali 37,9 proc. populacji**

3 na 4 Indonezyjczyków pali (71,8 proc.) oraz tylko 4 proc. tutejszych kobiet. Na paczkach widnieją brutalne ilustracje pokazujące jakie są konsekwencje palenia, jednak, jak widać, niewiele to daje.

#### **Miejsce 1. Grecja - pali 38,9 proc. populacji**

Najwięksi palacze to Grecy. Aż 43,7 proc. mężczyzn i 34 proc. kobiet pali. Grecy mają również problem z przemytem tytoniu do swojego kraju. Z tego tytułu tracą około 1 miliarda euro rocznie z podatków.



## *Historia*

Tytoń jest znany od wieków. Był już używany 2 tysiące lat temu w trakcie obrzędów religijnych. Do Europy zwyczaj palenia tytoniu przywędrował około 500 lat temu, po odkryciu Ameryki i dopiero po jego masowej produkcji został rozprzestrzeniony na całą Europę.



Dym tytoniowy jest kompleksem gazowo- plynno – stałym składającym się z ponad 4 tysięcy związków chemicznych, które inhalowane przez palacza wywierają szkodliwe działanie na cały organizm.



FAKTOPEDIA.pl

**Palacze mają średnio 10 razy więcej zmarszczek od ludzi niepalących.**

## W dymie tytoniowym występuje m. in. :

**ACETON** - jako substancja lotna bardzo dobrze wchłania się z dróg oddechowych, wywołując przy tym podrażnienie błony śluzowej i spojówek.

**ARSEN** - Wdychając zanieczyszczone arsenem powietrze, wiele jego cząstek osiada na powierzchni płuc, a następnie znaczna część z nich przedostaje się do innych części ciała

**BEZNZOPIREN** - substancji emitowanych przez rury samochodowe, papierosy, a przede wszystkim piece i kotły. Benzopiren wydziela się podczas spalania węgla (zwłaszcza tego złej jakości), drewna i śmieci.

**CYJANOWODÓR** - nieorganiczny związek chemiczny zbudowany z wodoru, węgla i azotu, będący bezbarwną, lotną i silnie trującą cieczą o zapachu gorzkich migdałów.

**TLENEK WĘGLA** - powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występuje przy niedostatku tlenu.

W pozostałych rolach 😊 : butan, chlorek winylu, kadm, metanol, naftyloamina, piren, polon, toluidyna, uretan.



Do tytoniu dodaje się również wiele aromatów oraz substancji konserwujących często te składniki są utajnione przez producentów.

Dlaczego papieros stale się tli ???





Specjalne sole, to one powodują, że papieros stale się tli.

Amoniak który znajduje się w składzie zmienia PH i biologicznie uaktywnia nikotynę.

Smak poprawia cukier i lukrecja a zawarta w papierosie gliceryna powoduje, że papieros dłużej zachowuje świeżość.



**NIKOTYNA** - jest silną trucizną i tylko dlatego nie truje śmiertelnie od razu po wypaleniu papierosa. Tak naprawdę to tylko jej nieznaczna część wchłaniania jest do organizmu człowieka.

Czy wiedziałeś, że ilość nikotyny znajdująca się w jednym papierosie wystarczy do śmiertelnego zatrucia ( należało by ją wydobyć chemicznie i zaaplikować w całości jednorazowo )



Po co tutaj się spotkaliśmy??  
Po co ten cały wykład??

Przekazywana we właściwym momencie wiedza o szkodliwości palenia tytoniu jest najważniejszym działaniem mającym na celu zapobieganie rozpowszechniania się nałogu.

Palenie tytoniu przez młodzież to nie tylko „element rodzinnej tradycji” lecz złych zwyczajów towarzyskich czy wzorców zachowań.

Dzieci i młodzież stają się również głównymi ofiarami profesjonalnie prowadzonych promocji i reklam „zdrowych” papierosów.

Młodzież jest szczególnie podatna i bezsilna wobec reklamy telewizyjnej i radiowej.





# CHOROBY WYNIKAJĄCE Z PALENIA DYMU TYTONIOWEGO



# Rak płuc



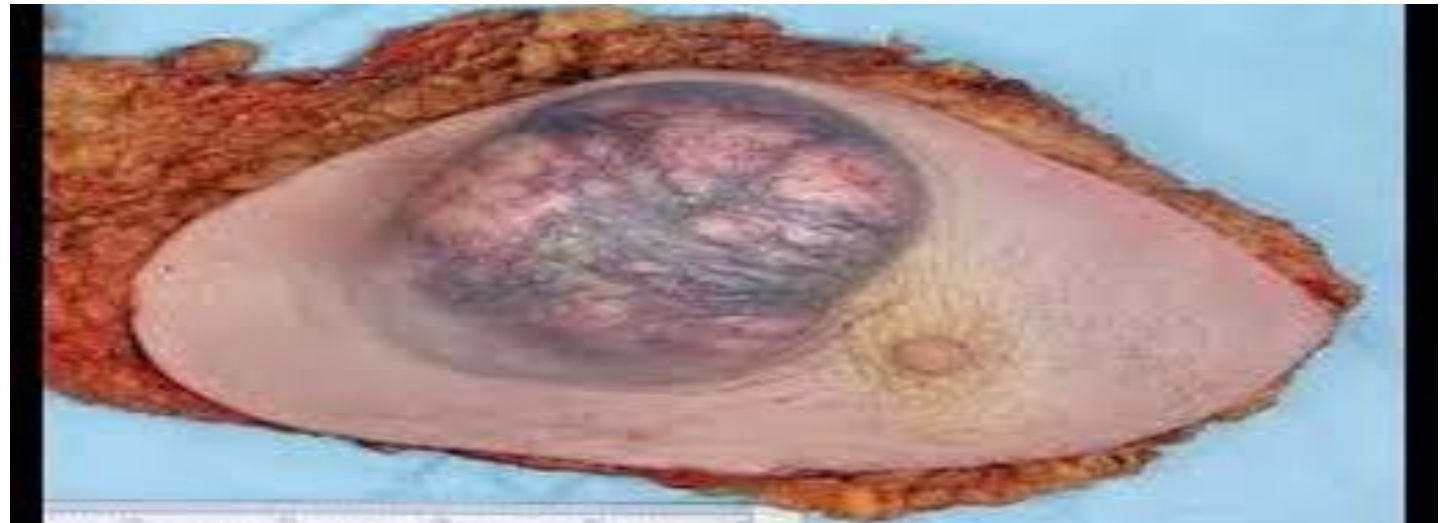
***Rak płuc*** – codziennie na świecie umiera około 3 tysięcy osób. Około 90 % tych zgonów ma związek z paleniem tytoniu. Rak płuca daje charakterystyczne objawy, ale pojawiają się one zwykle dość późno, często dopiero wówczas, gdy nie jest już możliwe wyleczenie. U około 75% chorych występuje utrzymujący się przez wiele tygodni kaszel u 2/3 pojawia się duszność u około 1/3 krwioplucie (poprzez krwioplucie należy rozumieć nie tylko odkształcanie krwi, ale również odkaszliwanie brunatnej wydzieliny lub krwiście podbarwionego śluzu).



*Spośród wielu toksyn obecnych w dymie tytoniowym za jeden z najważniejszych związków powodujących raka płuc uważa się wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Aby mogły one powodować mutacje grożące rozwojem raka najpierw muszą zostać metabolicznie przekształcone w organizmie człowieka do EPOKSYDÓW który to związek łączy się z DNA. Po połączeniu powstają addukty DNA, które powodują mutacje genetyczne i inicjują procesy nowotworowe.*

Palenie tytoniu przyczynia się również do zachorowania na co najmniej **14 innych nowotworów**. Naukowcy szacują związek przyczynowo – skutkowym ( **40 – 90 %** ) występuje w przypadku raka krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej czy trzustki.

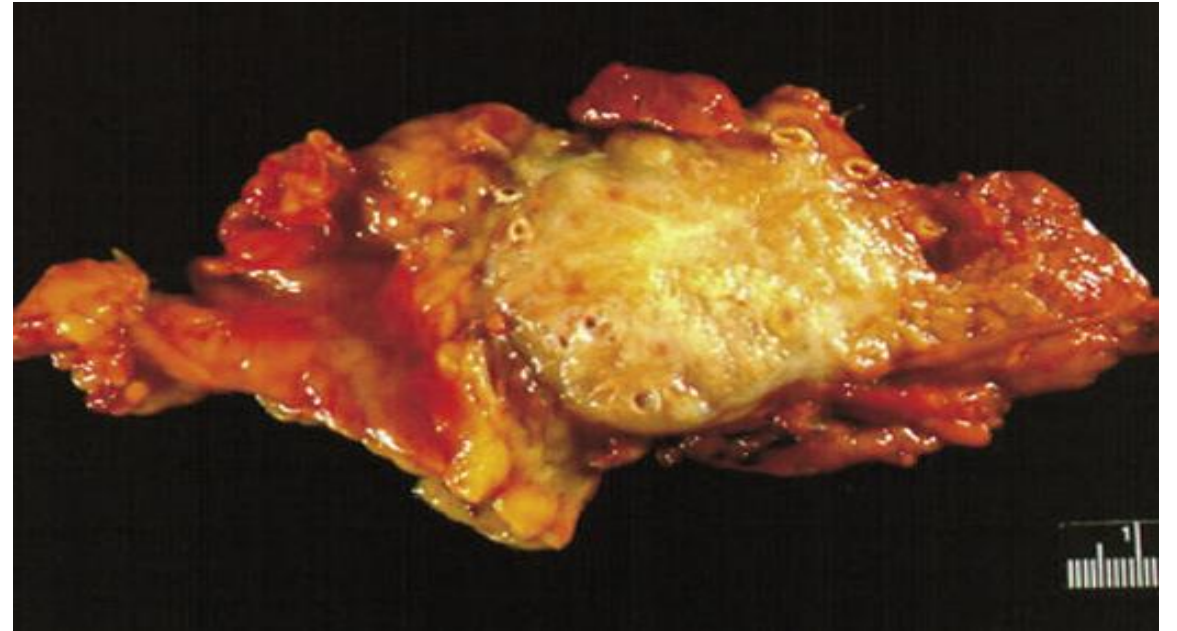
Udowodniono, że przy wczesnym rozpoczęciu palenia przez **dziewczęta** wzrasta u nich ryzyko zachorowania na raka piersi.



**Rak WĄTROBY** jest piątym co do częstości występowania nowotworem, będącym przyczyną zgonów na całym świecie. Częściej dopada mężczyzn niż kobiety. Jego pierwsze objawy trudno rozpoznać. Można wyróżnić trzy podstawowe typy raka wątroby: nowotwory złośliwe, nowotwory niezłośliwe oraz torbiele.



***RAK TRZUSTKI*** - W Polsce notuje się blisko 3000 nowych zachorowań rocznie. Pierwsze objawy raka trzustki są dość niespecyficzne, co utrudnia wczesne postawienie diagnozy. Wysoka śmiertelność pacjentów z rakiem trzustki wynika z faktu, że choroba wykrywana jest z reguły w bardzo zaawansowanym stadium, kiedy obecne są już przerzuty, a guz jest nieoperacyjny.



Do najważniejszych od tytoniowych chorób sercowo – naczyniowych należą:

- niedokrwienne choroba serca:
- zawał serca
- nadciśnienie
- miażdżyca
- tętniak aorty
- choroba obwodowego układu naczyniowego
- degeneracja mięszu sercowego
- zespół płucno - sercowy



# Franciszek Venulet



*Profesor Venulet* - był pionierem polskich badań nad wpływem dymu tytoniowego na organizm człowieka. Osiągnięte rezultaty w postaci faktów szkodliwości dymu tytoniowego na organizm człowieka były wynikiem 17 lat badań zespołu naukowców.

Naukowcy wykazali, że przewlekłe zatrucie szczurów dymem tytoniowym przyczynia się do skrócenia czasu ich pływania – po 240 dniach o około 40 %. Ponadto odkryto, że pirydyna kolidyna czy dwutlenek węgla, które to są składnikami dymu tytoniowego wywierają działania miolityczne – czyli innymi słowy mówiąc jest to działanie zaburzające pracę skurczową i rozkurczową serca.

## *PALENIE FATALNIE WPŁYWA NA NASZ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY*

*W skutek działania dymu tytoniowego na układ oddechowy dochodzi do zmian strukturalnych w płucach oraz zaburzeń immunologicznych. Dym powoduje podrażnienie i uszkodzenie komórek nabłonka oddechowego. W następstwie uszkodzenia nabłonka dochodzi do zwiększonego zalegania śluzu w oskrzelach co z kolei prowadzi do nawracających nadkażeń i spadku odporności organizmu.*

## WIELOLETNIE BADANIA NAD STRUKTURĄ UZALEŻNIENIAPROWADZI DO WNIOSKÓW:

Palenie papierosów i innych rodzajów tytoniu może prowadzić do uzależnienia.

Uzależnienie może mieć postać farmakologiczną lub psychogenną oba rodzaje uzależnień występują często łącznie, o różnym stopniu nasilenia. Czasami dominuje jedna z nich.

Substancją psychoaktywną zawartą w tytoniu jest NIKOTYNA , uzależnienia psychogenne ma źródło w mechanizmach psychicznych związanych z aktywacją układu nerwowego przez nikotynę.

## Zespół uzależnienia od tytoniu charakteryzuje się :

- silną, często kompulsywną potrzebą używania tytoniu.
- trudnościami w zaprzestaniu palenia lub nawet kontrolowania tego zachowania
- uporczywym używaniem tytoniu wbrew świadomości szkodliwych następstw palenia
- przekładanie używania tytoniu ponad inne obowiązki

## Wiek a nałóg tytoniowy :

Badania dowodzą, że rozpoczęcie palenia tytoniu czyli inicjacja nikotynowa przypada na okres dojrzewania (10 – 15) a następnie gwałtownie narasta.

Nastolatki, które spróbowały nawet jednego papierosa w młodym wieku mają ponad dwa razy większe szanse na palenie w przyszłości.

Wykazano również, że palenie przez młodzież gimnazjalną przynajmniej jednego papierosa dziennie sprawia, że prawdopodobieństwo regularnego palenia za 5-6 lat znacznie wzrasta. Im większa liczba wypalonych papierosów w okresie dojrzewania tym większe prawdopodobieństwo palenia w dorosłości.

Przeprowadzone badania potwierdzają konieczność zwiększenia wysiłków w celu eliminacji nałogu palenia tytoniu wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnej. Młodzi ludzie palą zazwyczaj dla przyjemności, w celu zniwelowania stresu oraz znajdujących się pod presją grup **PATOLOGICZNYCH**.

