

Nie pal, wybierz zdrowie!

W ubiegłym roku w Polsce paliło 21% społeczeństwa. Średnio palacz wydaje w miesiącu na tytoń 230 zł. Na paleniu spędza 3,5 godz. w ciągu doby. Tymczasem 1 na 5 przypadków nowotworów w Europie to efekt palenia tytoniu. Uzależnienie skraca życie średnio o kilkanaście lat. Dym papierosowy to ponad 4 tys. substancji, z tego około 250 szkodliwych, w tym silnie uzależniająca nikotynę, aceton (rozpuszczalnik), radioaktywny polon, środek owadobójczy, metale ciężkie kadm i arsen, cyjanowodór (broń chemiczna), formaldehyd, trujący tlenek węgla, czy smołę. Jak się okazuje e-papierosy wcale nie są dobrą alternatywą; szybko uzależniają, zawierają nikotynę i substancje rakotwórcze.

Przedstawiamy materiały NFZ w związku z cotygodniową akcją Środa z profilaktyką;

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Tytoń a zdrowie

Tytoń - pierwotnie był wykorzystywany do obrzędów religijnych, a także jako środek przeciwbólowy. Do Europy został wprowadzony w XVI w., a od wieku XVII jest znany pod postacią papierosów.

DYM PAPIEROSOWY TO PONAD 4.000 SUBSTANCJI, Z KTÓRYCH OK. 250 JEST SZKODLIWYCH, A 40 WYWOŁUJE NOWOTWOROWY. WŚRÓD NICH SĄ M. IN.:

- nikotyna (silna neurotoksyna wywołująca szybki efekt uzależnienia),
- aceton (rozpuszczalnik),
- polon (pierwiastek radioaktywny),
- DDT (środek owadobójczy),
- kadm i arsen (metale ciężkie),
- cyjanowodór (broń biologiczna),
- formaldehyd (subst. konserwująca),
- tlenek węgla (trujący gaz),
- smoła.

W 2019r. w Polsce paliło 21% ludności

24% mężczyzn

19% kobiet

Palacze tracą średnio: 230 zł miesięcznie na tytoń

3h 30 min na dobę podczas palenia

Nie ma bezpiecznej liczby papierosów

Ryzyko zachorowania na choroby nowotworową jest posilżane głośnie z czasem uzależnienia, a nie liczbą wypalanych papierosów.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl 800 190 590 pacjent.gov.pl

Czy e-papierosy to dobra alternatywa?

Niestety nie. Ich szkodliwość jest niemal taka sama, jak tych tradycyjnych. Szybko uzależniają, mają wysoka zawartość nikotyny i substancji rakotwórczych, a także mogą wywoływać wiele chorób.

Są bardzo popularne wśród nastolatków, ponieważ łatwo je ukryć. Długofalowe skutki ich używania nie zostały dokładnie zbadane a masowe użycowanie może wywołać poparzenia dróg oddechowych.

Choroby wywołane przez palenie tytoniu:

Nowotwory

- 1 na 5 przypadków raka w Europie to efekt palenia tytoniu (zawiera ok. 50% substancji rakotwórczych)
- 1 na 2 przypadków raka płuc
- 1 na 3 przypadków raka gardła
- do 30% ogonów z powodu choroby nowotworowej

Udar mózgu

Uzależnienie skraca życie średnio o kilkanaście lat, niezdolny do pracy

Wirusy zębopatia

Medycyna, masyżysta, owal mięśnia sercowego

Przewlekła obturacyjna choroba płuc

Oblężona prostata i impotencja

Palenie czynne a bierne

Przebywając w towarzystwie palaczy jesteśmy tak samo narażeni na wiele chorób, a wdychany dym jest nawet 2 razy bardziej toksyczny niż ten, którym zadymia się palacz.

Co zyskujemy rzucając palenie?

- Już po kilku godzinach unormuje się ciśnienie krwi oraz ilość tlenu w organizmie.
- Po 24h znacznie spada ryzyko zawału serca.
- Po kilku dniach poprawi się smak i węch.
- Do 9 mc zajmie regeneracja układu oddechowego, w tym osłabienie kaszlu.
- Po 5 latach ryzyko raka płuca spadnie o 50%.
- Po 10 latach ryzyko choroby niedokrwiennej będzie takie samo jak u osób niepalących.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl 800 190 590 pacjent.gov.pl

Drukuj