

CYKL UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

Mechanizm działania nikotyny w mózgu przypomina mechanizm działania kokainy, heroiny i amfetaminy. W rankingu stopnia uzależnienia od narkotyków stwierdzono, że nikotyna uzależnia silniej niż heroina, kokaina, alkohol, kofeina czy marihuana.

I

Od momentu wchłonięcia dymu tytoniowego przez palacza nikotyna zawarta w dymie dociera do mózgu w ciągu zaledwie kilku sekund.

II a

Nikotyna pobudza wydzielanie dopaminy uznawanej za substancję odpowiedzialną za doznawanie przyjemności związanej z paleniem.

II b

Nikotyna oddziałuje także na noradrenalinę, substancję wpływającą na ożywienie i pobudzenie aktywności organizmu.

III

W momencie przerwania palenia poziom dopaminy i noradrenaliny spada. Palacz nie odczuwa już przyjemności, lecz doznaje przykrych objawów abstynencji.

IV

Palacz sięga po następnego papierosa, aby złagodzić objawy abstynencji i ponownie odczuwać przyjemność. Z czasem mózg osoby palącej przyzwyczaja się do działania nikotyny i w ten sposób palacz uzależnia się od niej.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!
Rzuć palenie razem z nami!
Potrzebujesz wsparcia?
Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym
tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

PAPIEROS ZAPALA SIĘ W MÓZGU

Nikotyna oddziałuje w mózgu na ośrodkowy układ nerwowy, podobnie jak heroina czy kokaina. Nikotyna jest zatem narkotykiem.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), palenie jest największym pojedynczym śmiertelnym zagrożeniem dla zdrowia. Tytoń odpowiada za ponad 500 000 zgonów w Unii Europejskiej. WHO szacuje, że około jedna trzecia dorosłej ludności na świecie to palacze. Co roku tytoń jest przyczyną ponad 5 milionów przedwczesnych zgonów na świecie, co oznacza, że każdego dnia z powodu palenia umiera 14 000 osób.

Uzależnienie od nikotyny jest trudne do pokonania. Jest to reakcja neurobiologiczna, oficjalnie zaliczana do chorób. Nikotyna w sposób sztuczny pobudza uwalnianie substancji w mózgu, zaburzając równowagę chemiczną. Organizm musi się do tego przystosować. A kiedy już to uczyni, odwrócenie sytuacji nie jest łatwe. Badania wykazują, że większość palących usiłowała przerwać uzależnienie, ale objawy abstynencji ich przerosły.

W momencie wciągnięcia dymu tytoniowego nikotyna dostaje się do płuc, gdzie zostaje wchłonięta do nasyconej tlenem krwi, a z nią przetransportowana do serca i wpompowana do tętnic.

W końcu dochodzi do mózgu, przy czym mózg osób uzależnionych różni się od mózgu niepalących.

W mózgu nałogowego palacza pojawiają się poważne i długotrwałe zmiany, które stanowią nieodłączny składnik mechanizmu uzależnienia:

- z upływem czasu komórki mózgowe palaczy zwiększają liczbę receptorów nikotyny, aby przystosować się do regulacji zachwianej równowagi chemicznej;
- organizm przystosowuje się do regularnego otrzymywania dawek nikotyny i wymaga ich dostarczania;
- mózg zmienia swój skład chemiczny. Nikotyna pobudza uwalnianie w nim licznych związków (przede wszystkim dopaminy i noradrenaliny);
- doznanie przyjemności jakie wywołuje palenie związane jest z działaniem dopaminy. Jednak ostatnie badania wskazują, że nikotyna z biegiem czasu obniża zdolność mózgu do odczuwania przyjemności. Dlatego palacz uzależniony od nikotyny potrzebuje zwiększonej dawki tego narkotyku;
- noradrenalina wprowadza w stan ożywienia i podwyższa poziom energii. W momencie słabnięcia działania noradrenaliny pojawiają się objawy abstynencji, takie jak drażliwość, frustracja i gniew. Aby złagodzić te objawy, palacz sięga po kolejnego papierosa. W ten sposób powstaje mechanizm uzależnienia. Niektórzy budzą się nawet w nocy, żeby podać sobie kolejną dawkę nikotyny!



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych
Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

DOBRY POWÓD, BY RZUCIĆ PALENIE

- TWOJE ZDROWIE

PALENIE SZKODZI KOBIECIOM NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY SĄ W CIĄŻY, CZY TEŻ NIE.

Gdy jesteś w ciąży, ciągle słyszysz, że palenie papierosów źle wpływa na zdrowie Twojego dziecka. Ale musisz także pamiętać, że palenie ma negatywny wpływ także na Twoje zdrowie. A gdy już urodzisz dziecko, paląc papierosy, nadal narażasz je na ryzyko.

- Palenie zabija. W Polsce pali 30% kobiet w wieku 20–40 lat i 25% kobiet w ciąży. Badania epidemiologiczne wskazują, że co dziesiąta kobieta w średnim wieku (35–64 lata) umrze przedwcześnie z powodu palenia tytoniu. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn tego, że długość życia kobiet nie wydłużyła się w ostatnich dziesięcioleciach.
- Jako palaczka jesteś bardziej narażona na ryzyko zachorowania na raka płuca. Nie zapominaj, że paląc, zwiększasz ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, gardła, krtni, przełyku, trzustki, pęcherza moczowego i nerek.
- Wzrasta także ryzyko wystąpienia chorób serca (80% zawałów serca przed 50. rokiem życia występuje u palaczy). Dzieje się tak, ponieważ tlenek węgla zawarty w dymie tytoniowym uniemożliwia przenoszenie tlenu przez krew. Twoje serce musi zatem ciężiej pracować, żeby dostarczyć tlen do wszystkich komórek Twojego organizmu. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym powoduje, że serce bije szybciej i ciężiej pracuje. Powoduje ona również zwężanie się naczyń krwionośnych oraz wzrost ciśnienia krwi, co obciąża serce.



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

DOBRY POWÓD, BY RZUCIĆ PALENIE

- TWOJE ZDROWIE

- Paląc papierosy, szybciej się zestarzejesz. Zwiększasz prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Twoja skóra szybciej pokryje się zmarszczkami. Proces ten może się rozpocząć już w wieku 30 lat.
- Palenie papierosów będzie zawsze przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu. Z powodu palenia Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce będą żółte, a oddech nieświeży. Najlepsze perfumy nie zabiją zapachu tytoniu.
- Jeśli palisz papierosy i jednocześnie stosujesz pigułki antykoncepcyjne, zwiększasz ryzyko chorób serca i chorób zakrzepowo – zatorowych w tym udaru mózgu. Ryzyko to zwiększa się wraz z wiekiem. Jeśli jesteś po trzydziestce, palisz papierosy i stosujesz pigułki antykoncepcyjne, takie ryzyko jest bardzo duże – przeczytaj informację na opakowaniu środka antykoncepcyjnego.
- Paląc papierosy, narażasz się na raka płuca i inne nowotwory oraz dolegliwości zdrowotne, takie jak: przewlekłe zapalenie oskrzeli prowadzące do rozedmy płuc, miażdżycy naczyń prowadząca do zawału serca i choroby Buergera, wrzody żołądka.
- Palenie papierosów zwiększa stres. Stres to zespół reakcji psychicznych, jakie zachodzą w Twoim organizmie – zwiększa się tempo pracy serca, wzrasta ciśnienie krwi. Palenie wpływa na obydwa te czynniki.
- Możesz mieć skłonności do kaszlu i krótkiego oddechu. Paląc papierosy, jesteś bardziej podatny na przeziębienie.
- Paląc dużo papierosów, niszczysz swoje zdrowie. Pamiętaj, nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosów. Nawet jeden papieros przyspiesza bicie Twojego serca, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, obniża temperaturę palców Twoich rąk i nóg. Każdy wypalony papieros niszczy Twoje zdrowie i skraca życie.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzucić palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

DZIECI SĄ PIERWSZYMI OFIARAMI PALENIA TYTONIU

Zwracam się z apelem do wszystkich, którym zależy na losie najmłodszych:

UWOLNIJMY NASZE DZIECI OD DYMU TYTONIOWEGO

Dzieci są pierwszymi ofiarami palenia tytoniu

W Polsce każdego roku rodzi się ponad 100 tys. dzieci, które podczas pierwszych 9 miesięcy istnienia w łonie matki są narażone na działanie setek niszczących zdrowie związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym. Dzieci te wolniej rosną w łonie matki, rodzą się z cechami niedorozwoju (przeciętnie masa urodzeniowa niższa o 200–400 g), są znacznie gorzej przygotowane do samodzielnego życia, mają mniejszą szansę na normalne, zdrowe życie.

60% małych dzieci w Polsce jest zmuszonych przez oboje lub jednego z rodziców do biernego palenia. Badania naukowe, także w Polsce, jednoznacznie wskazują na częstsze nagłe zgony noworodków związane z biernym paleniem, a także astmę, schorzenia układu oddechowego i ucha środkowego u dzieci narażonych na biernie palenie.

Badania naukowe wskazują, że wymuszone biernie palenie od momentu poczęcia do 4. roku życia jest największym zagrożeniem dla zdrowia dzieci.

Zwracam się z apelem do rodziców – chrońcie swoje dzieci przed wdychaniem dymu tytoniowego z otoczenia, zanieczyszczonego przez dorosłych palaczy. Proszę moich kolegów lekarzy, informujmy o zagrożeniach, jakie niesie za sobą palenie tytoniu przez kobiety w ciąży i biernie – wymuszone przez dorosłych – palenie małych dzieci.

Życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego ma kluczowe znaczenie dla zdrowia dzieci.

Prof. dr hab. med. Witold Zatoński



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych
Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

DZIECI PALĄCYCH RODZICÓW TEŻ BĘDĄ PALACZAMI

Palenie przez kobietę w ciąży prowadzi do kontaktu rozwijającego się płodu z nikotyną. Dlatego u dziecka mogą wystąpić po porodzie objawy głodu nikotynowego (tak jak u palaczy rzucających palenie).

Takie dzieci mogą więc urodzić się z objawami zespołu odstawienia nikotyny: są bardziej płaczliwe, niespokojne, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. Na całe życie pozostanie u nich zwiększona tolerancja nikotyny. W przyszłości łatwiej uzależniają się od palenia papierosów – częściej niż dzieci matek niepalących stają się palaczami. Są bardziej skłonne do sięgania po papierosy we wczesnym wieku. Prenatalna ekspozycja ma więc znaczący wpływ na wczesną inicjację tytoniową dzieci i używanie przez nie tytoniu w dorosłym życiu. Dzieci mieszkające z osobami palącymi charakteryzuje 3-krotnie większe ryzyko stania się w przyszłości palaczami. Mieszkanie z osobami, które palą ma kluczowy wpływ na przyszłą postawę w stosunku do palenia u dzieci. Rodzice, dziadkowie i starsze rodzeństwo muszą zdawać sobie sprawę ze swojej roli w tej kwestii. Szczególnie matki, które same nie palą, dają swoim dzieciom najlepszą ochronę przed inicjacją tytoniową poprzez swoje poglądy dezaprobuje palenie.

- Dzieci, które palą papierosy, zwykle wskazują jako przyczynę palących domowników.
- Dzieci, które nigdy nie paliły, najczęściej twierdzą, że stało się tak dlatego, że ich rodzina i przyjaciele nie palą.
- Dzieci, które palą, mimo, że nikt w ich domu nie pali, zwykle wskazują, że rodzice nie wiedzą o ich eksperymentach z papierosami.
- Tylko 30% niepalących dzieci mieszkających z osobami niepalącymi dopuszcza możliwość spróbowania papierosów w przyszłości.
- Dzieci mieszkające z osobami palącymi charakteryzuje 3 – krotnie większe ryzyko uzależnienia od nikotyny w przyszłości.
- Młodzież pochodząca z palących rodzin jest mniej skłonna uwierzyć, że palenie rzeczywiście szkodzi zdrowiu.

Rodzice mają wpływ na poglądy dzieci do 12–14 roku życia. Starsze dzieci stają się mniej otwarte na treści przekazywane w domu. Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice nauczyli dzieci właściwej postawy w stosunku do palenia w odpowiednim czasie.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuc palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym
tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

OBRZYDLIWE, LECZ PRAWDZIWE...

- **DYM PAPIEROSOWY ZAWIERA AMONIAK (UŻYWANY DO CZYSZCZENIA UBIKACJI), CYJANEK (UŻYWANY JAKO TRUTKA NA GRYZONIE) I FORMALDEHYD (STOSOWANY DO KONSERWOWANIA PREPARATÓW NP. ŻAB)**
- **NIKOTYNA – ZWIĄZEK CHEMICZNY, KTÓRY PROWADZI DO UZALEŻNIENIA OD PAPIEROSÓW – W WYSOKICH DAWKACH STANOWI TRUCIZNĄ – JEDNA KROPLA (70 MG) POWODUJE ŚMIERĆ DOROSŁEGO CZŁOWIEKA!**

Lecz pamiętaj:

- **Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie!** Nawet po czterdziestu lub pięćdziesięciu latach trwania nałogu organizm jest w stanie naprawić szkody spowodowane paleniem tytoniu;
- **Bezpośrednio po rzuceniu palenia stan Twojego układu krążenia ulegnie poprawie.** Twoje płuca rozpoczną naprawianie szkód wyrządzonych przez dym tytoniowy. Będziesz swobodniej oddychać i wykonywać wysiłek fizyczny bez towarzyszącego uczucia duszności. Będziesz mniej kaszleć. Będziesz mieć więcej energii. A przede wszystkim będziesz osobą, której udało się pokonać własne słabości!

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!
Rzuć palenie razem z nami!
Potrzebujesz wsparcia?
Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym
tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

FAKTY

OTO FAKTY DOTYCZĄCE PALENIA TYTONIU UZYSKANE OD NAUKOWCÓW I BADACZY ZAJMUJĄCYCH SIĘ ZDROWIEM PUBLICZNYM.

SAMI MOŻECIE WYROBIĆ SOBIE ZDANIE NA TEN TEMAT I WYCIĄGNĄĆ Z NICH WŁAŚCIWE WNIOSKI!

Prawie wszyscy, którzy palą, przyznają się, że próbowali rzucić palenie i ponieśli porażkę! Co najmniej połowa z nich utrzymuje ponadto, że zamierza to uczynić w ciągu najbliższego roku. Problem polega na tym, że im dłużej palą, tym trudniej im z tego zrezygnować – na tym właśnie polega mechanizm uzależnienia. Więc rzuć palenie już teraz!

Pierwszą używką młodzieży stosującej alkohol lub narkotyki jest tytoń. Badania wykazują, że osoby, które nigdy nie paliły, rzadziej używają narkotyków. Prawie każdy, kto zaczyna używać alkoholu, wcześniej palił papierosy. Potwierdzają to badania międzynarodowe.

Fizyczne szkody wynikłe z palenia papierosów pojawiają się dość wcześnie – nawet przed upływem roku. Palacze częściej kaszlą i mają problemy z oddychaniem, ich płuca mają mniejszą pojemność, wydolność pracy ich serca jest mniejsza, także częściej chorują (to wszystko ma negatywny wpływ na ich codzienne życie). Co więcej, im wcześniej młody człowiek zacznie palić, tym wcześniej w wieku dorosłym narażony będzie na chorobę nowotworową lub chorobę serca.

Papierosy są przyczyną różnych schorzeń, m.in. chorób serca, nowotworów płuc, udarów mózgu, nowotworów gardła, chronicznych chorób płuc (zapalenia oskrzeli i rozedmy płuc), nowotworów jamy ustnej, nowotworów trzustki, nowotworów pęcherza moczowego, nowotworów szyjki macicy. Kobiety palące w ciąży, zwiększają ryzyko przedwczesnego porodu, poronienia i urodzenia martwego płodu. Dzieci, których matki paliły w okresie ciąży, są gorzej przygotowane do życia i chorują częściej, niż dzieci matek niepalących.



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

PALENIE PAPIEROSÓW W MIEJSCU PRACY

POWODUJE STRATY DLA PRACODAWCÓW, M.IN.:

- większe o 18% koszty leczenia,
- większą absencją pracowników (od 30% do 50%),
- utratę od 2,2 do 5,5 dnia pracy każdego roku,
- częstsze występowanie wypadków przy pracy (od 29% do 100%),
- częstsze (o 40%) występowanie obrażeń związanych z wykonywanym zawodem,
- stratę od 8 do 35 minut dnia pracy,
- większą liczbę dni (o 25%), w czasie których pracownicy przebywali w szpitalu.

W Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że koszty opieki medycznej ofiar chorób związanych z paleniem to około 35 milionów dolarów rocznie. Straty z powodu obniżenia wpływów oraz produktywności w związku z chorobami oraz śmiertelnością kosztowały kolejne 25 do 60 milionów dolarów rocznie. Każdy palący pracownik kosztuje rocznie firmę około 1000 dolarów więcej w kosztach leczenia oraz absencji w pracy. Jedno z badań wykazało także, że blisko 20% wszelkich nieobecności w pracy związanych jest z chorobami odtytoniowymi.

ZAKAZ PALENIA W MIEJSCU PRACY DAJE OSZCZĘDNOŚCI DLA PRACODAWCÓW:

- zmniejszenie ryzyka wystąpienia pożarów oraz strat od ognia i dymu,
- zmniejszenie kosztów klimatyzacji i ogrzewania pomieszczeń,
- zmniejszenie częstości występowania uszkodzeń wrażliwych na dym urządzeń (np. procesorów), a co z tym związane zmniejszenie kosztów utrzymania do 23%.

„POLITYKA MIEJSCA PRACY BEZ PAPIEROSA” PRZYNOŚI KORZYŚCI DLA PRACOWNIKÓW.

Pomaga zmniejszyć liczbę papierosów wypalanych przez pracowników w ciągu dnia oraz przyczynia się do zmniejszenia liczby palaczy.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

MIEJSCE PRACY BEZ PAPIEROSA

PALENIE A ZDROWIE

Papierosy zawierają ponad 4 tysiące szkodliwych dla zdrowia składników, z czego o 40 z nich wiadomo, że przyczyniają się do zachorowania na raka. Do związków o działaniu rakotwórczym należą m.in.: nikotyna, substancje smoliste, tlenek węgla, formaldehydy, amoniak, tlenki azotu, arsenik, cyjanek wodoru.

Na całym świecie tytoń powoduje blisko 3,5 miliona przedwczesnych zgonów rocznie. Co 12 sekund wskutek palenia papierosów umiera jedna osoba. Palenie zabija jednego na dwóch palaczy. Obliczono, że przeciętna 25-letnia osoba, która wypala 10 papierosów dziennie, skracą swoje życie o cztery i pół roku.

**DLATEGO:
„RZUĆ PALENIE
RAZEM Z NAMI”**

Po dziesięciu latach po zaprzestaniu palenia ryzyko śmierci wśród byłych palaczy jest identyczne, jak ryzyko śmierci wśród ludzi, którzy nigdy nie palili tytoniu.



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

PIERWSZA STRONA MEDALU

MAMO, NIE PAL...

Szkodzisz nie tylko sobie, ale przede wszystkim swojemu nienarodzonemu dziecku

PALĄC PODCZAS CIĄŻY...

Sprawiasz, że Twoje dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, który jest mu niezbędny do prawidłowego rozwoju i wzrostu. Młode, bezbronne życie jest zmuszone do kontaktu z 4000 substancji chemicznych, w tym 40 rakotwórczymi zawartymi w dymie tytoniowym. Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą. Pamiętaj, że istnieje zależność: im więcej papierosów palisz, tym mniejsza będzie waga nowo narodzonego dziecka, i tym słabiej będzie przygotowane do życia.

Niepotrzebnie narażasz się na zwiększone ryzyko urodzenia martwego dziecka, wczesnej śmierci noworodka lub zespołu nagłej śmierci niemowlęcia, tzw. śmierci łóżeczkowej.

Zwiększasz ryzyko wystąpienia komplikacji w czasie ciąży, samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych, łożyska przodującego, przedwczesnego odklejania łożyska czy pęknięcia błon płodowych, a także ciąży pozamacicznej.

ZASTANÓW SIĘ! CZY WARTO PALIĆ I NARAŻAĆ ZDROWIE I ŻYCIE SWOJEGO DZIECKA?



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

DRUGA STRONA MEDALU

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z RZUCENIA PALENIA

Jeżeli zrezygnujesz z nałogu w pierwszej połowie ciąży, a najlepiej w pierwszych trzech miesiącach, to ryzyko niskiej wagi urodzeniowej u Twojego dziecka, wcześniactwa, krwawień podczas ciąży lub martwego płodu będą podobne jak u kobiet nigdy nie palących.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, nawet jeśli zrobisz to w trzydziestym tygodniu ciąży, dajesz swojemu potomstwu szansę na wyrównanie wagi urodzeniowej.

Zwróć uwagę, że palenie po porodzie negatywnie wpływa na zdrowie Twojego nowo narodzonego dziecka. Karmiąca piersią matka (co zawsze jest najlepsze dla noworodka) musi jednak pamiętać, że paląc przekazuje mu wiele trujących substancji z dymu tytoniowego, np. nikotynę. Powoduje to występowanie u dziecka niepokoju, bezsenności, wymiotów i biegunki, a także przyspieszenie pracy serca i zaburzenia krążenia.

Niemowlęta wdychające dym z papierosów wypalanych przez ich matki dwa razy częściej zapadają na poważne choroby układu oddechowego (zapalenie płuc, oskrzeli, górnych dróg oddechowych), co przyczynia się do częstych hospitalizacji w pierwszym roku życia dziecka. Ponadto palenie tytoniu przez rodziców zwiększa ryzyko wystąpienia u dziecka astmy oskrzelowej oraz przewlekłego zapalenia ucha środkowego, które jest główną przyczyną głuchoty w dzieciństwie. Występuje także podejrzenie o związek palenia tytoniu z wieloma najpoważniejszymi chorobami, m.in. białaczką.

PALENIE W OSTATNICH DWÓCH MIESIĄCACH CIĄŻY WPŁYWA NAJBARDZIEJ NEGATYWNIE NA ROZWÓJ PŁODU

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

Zaprzestanie palenia przez rodziców jest bardzo korzystne dla zdrowia ich dzieci. Rzucenie palenia przez matkę przed zajściem w ciążę jest bardzo ważne. Taka decyzja po przyjściu dziecka na świat jest również niezwykle istotna dla zdrowia noworodka. Palenie papierosów przez ojca i innych domowników źle wpływa na stan zdrowia dziecka po urodzeniu. Może też mieć ujemne skutki dla zdrowia płodu w okresie ciąży.

- Bierne palenie tytoniu przyczynia się do cięższego przebiegu i częstszego występowania objawów chorobowych u dzieci chorych na astmę.
- Palenie tytoniu przez matkę, zwłaszcza w okresie ciąży, jest prawdopodobną przyczyną zmniejszenia wydolności płuc jej dziecka.
- Narażanie niepalących matek na dym tytoniowy w okresie ciąży jest przyczyną obniżenia urodzeniowej masy ciała ich dzieci.
- Palenie tytoniu przez matkę jest jedną z głównych przyczyn zespołu nagłej śmierci niemowląt. Uważa się, że zasadniczą rolę odgrywa tu narażenie płodu na dym tytoniowy w okresie ciąży, jak również niemowlęcia po urodzeniu.
- Palenie tytoniu przez rodziców jest związane z trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami zachowania i upośledzeniem rozwoju mowy u ich dzieci. Istnieją dowody, że przyczyną zaburzeń są: wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia przez niepalącą matkę podczas ciąży oraz bierne palenie przez dziecko po przyjściu na świat.
- Bierne palenie tytoniu wywołuje w organizmach dzieci zmiany fizjologiczne, które mogą zwiększać ryzyko chorób układu krążenia.

Dużą liczbę przypadków wyżej wymienionych schorzeń można przypisać wpływowi biernego palenia. Z pewnością istnieją szczególnie podatne grupy dzieci, w przypadku których ryzyko indywidualne jest jeszcze wyższe. Narażenie dzieci na dym tytoniowy i jego ujemne skutki dla zdrowia mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia dalszych, negatywnych konsekwencji zdrowotnych w dorosłym życiu.



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

Choroby układu oddechowego

Palenie papierosów przez rodziców jest ważną przyczyną chorób dolnych dróg oddechowych u dzieci (np. krup, zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc) występujących w ciągu pierwszych lat życia dziecka. Dzieci palących matek są bardziej narażone na choroby dolnych dróg oddechowych w porównaniu z dziećmi matek niepalących. Astma jest najczęstszą chorobą przewlekłą, która występuje u dzieci. Czynniki środowiskowe mają duże znaczenie dla zapoczątkowania choroby, a także dla ciężkości jej przebiegu. Astma występuje częściej u dzieci rodziców palących. Narażenie dzieci z astmą na dym tytoniowy może powodować zaostrzenie choroby. Z tego względu w wielu krajach rutynowo zaleca się, aby dzieci chore na astmę unikały dymu tytoniowego. Istnieją dowody na to, że palenie tytoniu przez matkę w okresie ciąży jest przyczyną znacznych zaburzeń mechaniki płuc u noworodka.

Wpływ na rozwój umysłowy

W porównaniu z dziećmi rodziców niepalących, dzieci palaczy osiągają gorsze wyniki w szkole. Gorzej wypadają również w testach dotyczących mowy i przetwarzania usłyszaných informacji. Mają także więcej problemów z zachowaniem, np.: cierpią na zaburzenia zachowania, zespół nadaktywności i zmniejszenie długości okresu koncentracji. Zaburzenia te rozciągają się u dzieci na całe życie i powodują zwiększenie wydatków na kształcenie i opiekę socjalną.

Wpływ na układ krążenia

Istnieją dowody wskazujące na to, że w odniesieniu do dzieci, dorastającej młodzieży i „młodych dorosłych” wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia może przyspieszyć ewolucję zmian prowadzących do chorób układu krążenia. Udokumentowano szkodliwy wpływ palenia biernego, m.in. na transport tlenu i stężenie cholesterolu.

Nowotwory u dzieci

Dym tytoniowy wdychany bezwolnie z otoczenia zawiera wiele substancji o działaniu rakotwórczym. Wiadomo również, że ekspozycja na dym tytoniowy jest czynnikiem ryzyka raka płuca u osób niepalących.



Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,
tel./fax + 48 22 643 92 34
email: canepid@coi.waw.pl

Oto niektóre z 4 tys. związków chemicznych, w tym 40 rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.



☠️ substancje o właściwościach rakotwórczych

