

**31 maja**

**Światowy Dzień  
bez Papierosa**



- Co roku **31 maja** obchodzimy **Światowy Dzień bez Papierosa**. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów - głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. Jeśli nie podjęte zostaną pilne działania zapobiegawcze, do

## Co grozi palaczowi?



# Dym tytoniowy – **trucizna**

- Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W wyniku tego procesu powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z prawie *4000 związków chemicznych*, w tym ponad **40 to substancje rakotwórcze**. Wszystkie one są wprowadzane do organizmu palacza; ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej papierosa.



**butan**  
składnik benzyny  
do zapalniczek



**kadm**  
toksyczny  
metal ciężki



**kwasy stearynowe**  
składnik  
stearynowej świecy



**toluen**  
składnik rozpuszczalników  
organicznych



**nikotyna**  
składnik  
środków owadobójczych



**amoniak**  
składnik  
środków czystości



**tlenek węgla**  
gaz uniemożliwiający przyłączenie  
tleny do hemoglobiny



**arszenik**  
bardzo silna  
trucizna



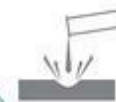
**metan**  
gaz, który  
wypiera tlen



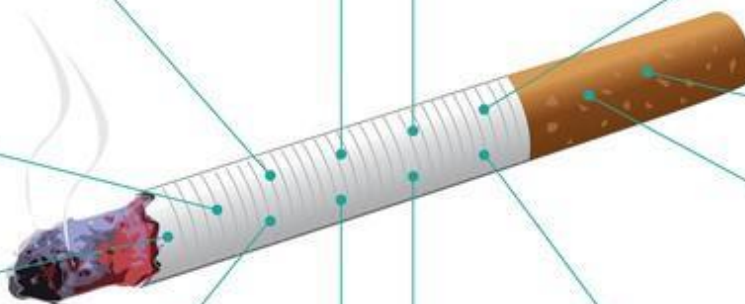
**metanol**  
silna trucizna powodująca  
m. in. utratę wzroku



**metan**  
składnik  
gazu ziemnego



**kwasy octowe**  
substancja  
o właściwościach żrących



# E-papieros

- Papieros elektroniczny (e-papieros) czyli elektroniczne urządzenie inhalacyjne. Element grzewczy podgrzewa płyn inhalacyjny (e-liquid) do temperatury około 200-300°C, tworząc aerozol dostarczany drogą inhalacji do układu oddechowego użytkownika.

# Używanie e-papierosów jest traktowane przez młodzież jako mniej ryzykowne.

- Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. Niski koszt, smak liquidów oraz przekonanie, że e-palenie pozwala na ograniczenie tradycyjnego palenia i jest od niego mniej szkodliwe – to główne motywy wskazywany przez użytkowników e-papierosów jako skłaniający do wyboru tej formy konsumpcji nikotyny.

# Szkodliwość e-papierosów

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach
- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc
- upośledzenie pamięci
- skurcze mięśni i drżenie mięśni
- podrażnienie oczu
- nudności i wymioty
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej



- Badania oraz statystyki przeprowadzane w ostatnim czasie kwalifikują palenie papierosów jako śmiertelne zagrożenie dla zdrowia na świecie, a nawet przyczynę większej liczby zgonów niż AIDS, narkotyki, alkoholizm czy wypadki samochodowe. Palenie tytoniu zabija 4 miliony palaczy rocznie, co 8 sekund w skutek palenia papierosów umiera jedna osoba, osoby palące żyją 15 lat krócej niż te, które po papierosy nie sięgają, a według danych Światowej Organizacji Zdrowia na raka płuc umiera od 10,5 do 40 razy więcej osób palących niż niepalących. Tak przerażające statystyki powinny zmusić do nas do refleksji nad zmianą swoich dotychczasowych nawyków.

31 Maja  
Światowy Dzień **Bez Papierosa**



## TYTOŃ JEST ZAGROŻENIEM DLA NAS WSZYSTKICH

ZDROWIE

BUDŻET

ROZWÓJ

ŚRODOWISKO

Na świecie każdego roku ponad 7 milionów ludzi umiera z powodu palenia. Używanie tytoniu jest groźne dla każdego niezależnie od płci, wieku czy rasy. Przynosi cierpienie, choroby, a nawet śmierć.

Wydatki związane z konsekwencjami używania tytoniu znacznie obciążają gospodarkę narodową poprzez zwiększone koszty opieki zdrowotnej i zmniejszenie produktywności osób chorujących na choroby odtytoniowe.

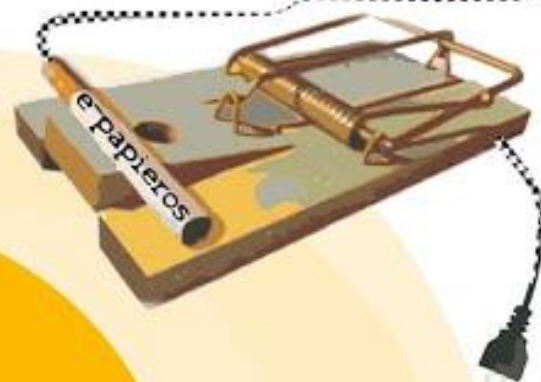
Wszystkie państwa odnoszą korzyść z wprowadzenia skutecznych rozwiązań ograniczających epidemię palenia tytoniu, przede wszystkim poprzez ochronę własnych obywateli przed szkodami spowodowanymi używaniem tytoniu oraz zmniejszenie związanych z tym obciążeń ekonomicznych ponoszonych przez gospodarkę

Uprawa tytoniu wymaga zastosowania dużych ilości pestycydów i nawozów, które mogą być toksyczne dla środowiska. Każdego roku uprawa tytoniu zużywa 4,3 miliony hektarów ziemi, co powoduje globalne wylesienie rzędu 2-4 %. Przy produkcji tytoniu wytwarza się również ponad 2 miliony odpadów rocznie.

# e-papieros



to nie tylko  
modny gadżet  
to pułapka  
nikotynowa



## Nie daj się złapać!

**Pamiętajmy, że nigdy nie jest za późno  
na rzucenie palenia i zawsze jest to  
wybór korzystny dla zdrowia.**

Źródła: <http://wsse.waw.pl/>

<https://www.psse.gda.pl/aktualnosci-i-komunikaty/885-swiatowy-dzien-bez-tytoniu>

Opracowanie: M. Kitka, J. Drożdziel, E. Kasińska