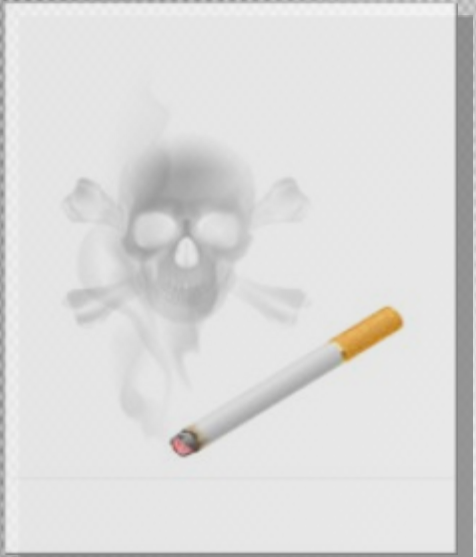
Nie pozwól aby Twoje dziecko „puszczało życie z dymem”!

Informacje dla rodziców dotyczące zagrożeń związanych z paleniem tytoniu i e-papierosami



Szkodliwość palenia papierosów

Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie **4 milionów** zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. **Każdy papieros skraca życie średnio o 5,5 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.**

Obecnie nie ma już wątpliwości, że palenie papierosów szkodliwie działa na zdrowie człowieka. Gdy pali dziecko, konsekwencje uzależnienia od nikotyny są jeszcze gorsze. Im dłużej trwa nałóg i im wcześniej się zacznie, tym bardziej organizm jest wystawiany na działanie szkodliwych substancji. Dochodzi do tego negatywny wpływ na rozwój młodego człowieka, który ze względu na uzależnienie od papierosów osiąga gorsze wyniki w nauce i sporcie. Największym zagrożeniem jest jednak rak płuc, którego bezpośrednią przyczynę stanowi właśnie palenie papierosów.

Wpływ palenia na zdrowie

Gdy młody człowiek próbuje papierosów, istnieje bardzo duże ryzyko, że w przyszłości popadnie w uzależnienie od nikotyny. To zaś jest powiązane z ciągłą potrzebą palenia, podczas którego organizmowi dostarcza się wielu szkodliwych substancji. Szacuje się, że w papierosach znajduje się ponad 4000 związków chemicznych, z których aż 40 to substancje rakotwórcze. **W składzie papierosów są między innymi:**

nikotyna – silny alkaloid o działaniu trującym i uzależniającym,

tlenek węgla – nazywany również czadem,

aceton – jego wpływ na organizm to np. rozpuszczanie tkanki łącznej,

cyjanowodór – niegdyś stosowany do ludobójstwa,

substancje smoliste – o działaniu rakotwórczym,

polon – ma działanie radioaktywne,

arsen – substancja trująca,

formaldehyd – składnik do konserwacji preparatów biologicznych,

chlorek winylu – stosowany w produkcji plastiku.

Skutki palenia papierosów bardziej odczuwają osoby, które zaczęły palić w młodości niż te, które uzależniły się w starszym wieku. Dzieci, które palą papierosy, mają osłabioną odporność i częściej zapadają na różne choroby. Ich wzrost jest spowolniony, mają mniejszy obwód klatki piersiowej, są niższe i lżejsze niż rówieśnicy. Wszelkie rany i skaleczenia goją im się wolniej niż normalnie. Problemy dotyczą również sfery edukacji. Młodzi palacze mają większe problemy z nauką na pamięć i więcej czasu potrzebują na odrabianie lekcji. Mają także trudności z uprawianiem sportów, zwłaszcza z bieganiem i pływaniem.

Spustoszenie, jakie powoduje palenie papierosów, w pełni objawia się dopiero na późniejszym etapie. Palacze są bardziej narażeni na choroby nowotworowe płuc, przełyku, tchawicy, krtani, krwi, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i wątroby. Częstsze są choroby zębów (paradontoza, próchnica, nieprzyjemny oddech, zapalenie dziąseł), choroby układu krążenia (choroba wieńcowa, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, tętniak aorty, miażdżyca) oraz choroby układu oddechowego (astma, gruźlica, grypa). Inne choroby, na jakie zapadają palacze, to cukrzyca, wrzody żołądka i dwunastnicy oraz osteoporoza. Palenie papierosów podczas ciąży może się skończyć poronieniem, przedwczesnym porodem, opóźnieniem rozwoju płodu, powikłaniami porodowymi lub przewlekłym niedotlenieniem.

Palenie bierne

Bardzo często zdarza się, że młodzi ludzie, mimo że sami nie palą, cierpią z powodu szkodliwego działania dymu tytoniowego. Bierne palenie również może mieć tragiczne skutki. Dzieci, jeśli rodzice palą w ich obecności papierosy, są bardziej narażone na infekcje układu oddechowego, astmę i obniżenie wydolności oddechowej. W przyszłości tak samo jak palacze mogą zachorować na choroby układu krążenia, czy nowotwory złośliwe.

Okazuje się, że boczny strumień dymu tytoniowego jest nawet bardziej szkodliwy niż dym, który wdychają palacze. Z tego powodu bierne palenie dostarcza 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny. Ponadto dym papierosowy zawiera substancje alergizujące, przez które osoby z otoczenia palacza mogą cierpieć na podrażnienie gardła i błony śluzowej nosa, czy na łzawienie oczu. U dzieci kontakt z tymi substancjami może stać się przyczyną alergii.

Ze względu na dobro dziecka rodzice powinni rzucić palenie. Jeśli nie potrafią zdobyć się na taki gest, powinni starać się nie palić w obecności dziecka.

Jak młody człowiek popada w uzależnienie?

Wiele osób próbuje palenia jeszcze w bardzo młodym wieku. Zazwyczaj kieruje nimi ciekawość i chęć zaimponowania rówieśnikom. Chociaż wiedzą, że jest to szkodliwe, wydaje im się, że po wypaleniu jednego papierosa nic się nie stanie. Wypalają jednak kolejne, aby zyskać akceptację i szacunek otoczenia oraz nie wyróżniać się z grupy, w której wszyscy palą. W ten sposób coraz częściej nastolatek wystawia się na działanie nikotyny, która szybko uzależnia. Działa jak narkotyk i z czasem coraz częściej pojawia się potrzeba sięgnięcia po papierosa.

Palenie papierosów w początkowej fazie uzależnienia sprawia przyjemność. Jest to wynik wpływu nikotyny na różne substancje chemiczne w mózgu, które odpowiadają za pobudzenie, aktywność i odczuwanie przyjemności. Z jednej strony powoduje ona rozdrażnienie, a z drugiej – poprawę pamięci i koncentracji.

Z czasem organizm przyzwyczaja się do efektu. Palenie jest wtedy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Odczuwamy głód nikotynowy, który może zaspokoić tylko kolejny papieros. Z czasem, aby osiągnąć ten sam efekt, należy wypalić więcej – i tak coraz bardziej popadamy w nałóg.

Rodzice powinni być bardzo uważni i obserwować swoje dzieci, gdyż ze zmiany nawyków i zachowania można wywnioskować, że dziecko zaczęło popadać w uzależnienie. Jeśli jest to wczesny etap, w którym nastolatek dopiero eksperymentuje z papierosami, o wiele łatwiej jest skutecznie przeciwdziałać uzależnieniu.

Uwaga na e-papierosy!

Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Główny Inspektorat Sanitarny informują, że od 2011r. sześciokrotnie wzrosła liczba polskich uczniów, którzy próbowali e-papierosa. Eksperci podkreślają, że e-papierosy uzależniają tak samo jak tradycyjne i negatywnie wpływają na zdrowie.

E-papierosy oraz tytoń podgrzewany postrzegane są jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się one szczególnie atrakcyjne. Pozwalają one ukryć młodzieży nawyk palenia. Tym samym eliminują istotny czynnik chroniący ich przed sięganiem po papierosy, jakim jest strach przed wykryciem nałogu przez rodziców. Dlatego też w łatwy sposób otwierają furtkę do palenia papierosów w przyszłości.

E-papierosy to urządzenia elektroniczne. Mają wiele kształtów i rozmiarów (niektóre wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki, inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku). E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do około 200 stopni C, tworząc przy tym aerozol, który wdychają użytkownicy. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze. Aerozol z e-papierosów jest szkodliwą 'parą wodną'. Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, w tym: acetaldehyd, formaldehyd, akroleinę, propanal, nikotynę, aceton, o-metyl-benzaldehyd, karcinogenne nitrozaminy. Warto zwrócić również uwagę na fakt, że urządzenia do palenia e-papierosów mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatruć płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

JUUL to forma e-papierosa – urządzenie do vapingu o systemie zamkniętym, które nie jest przeznaczone do napełniania. Inteligentny mechanizm podgrzewający w urządzeniach JUUL wytwarza aerozol. Został zaprojektowany tak, aby ograniczać spalanie. Akumulator urządzenia JUUL ładuje się przez stację dokującą USB. Wszystkie e-papierosy JUUL mają wysoką zawartość nikotyny. Według producenta pojedyncza kapsułka JUUL zawiera tyle samo nikotyny, co paczka 20 zwykłych papierosów. Produkt jest dostępny tylko w wysokich stężeniach nikotyny, co może powodować u niektórych nastolatków szybki rozwój uzależnienia. JUUL używa płynnych wkładów nikotynowych zwanych „podami”, które są dostępne w smakach atrakcyjnych dla młodzieży.

Podając skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosów wymienia się: podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych, zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach, indukcję stanu zapalnego w drogach oddechowych, zmniejszenie wydajności układu odpornościowego, zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc, zmiany behawioralne, upośledzenie pamięci, skurcze mięśni i drżenie mięśni, podrażnienie oczu, kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, nudności i wymioty, podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.

Doniesienia medialne (z 2019r.) donoszą o pierwszej śmierci dorosłego pacjenta związanej z ciężką chorobą układu oddechowego. Zgon jest wiązany z użyciem e-papierosów. Amerykańskie szpitale głośno mówią o coraz większej liczbie bardzo młodych osób palących e-papierosy, które trafiają do szpitali z problemami oddechowymi. Jedynym czynnikiem wspólnym w tych przypadkach jest używanie e-liquidów.

Wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!

Co zrobić aby uchronić młodych ludzi przed e-papierosami?

Rodzicu:

- Daj dobry przykład. Jeśli palisz – nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem o tym, dlaczego e-papierosy są dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.
- Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraź zdecydowany sprzeciw wobec stosowania takich produktów.
- Porozmawiaj z wychowawcami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły i bursy oraz programów zapobiegania paleniu tytoniu.

Źródła:

https://gis.gov.pl
http://www.psychologia.edu.pl

Opracowanie: M.Piaseczna, M.Pilip, A.Prokopowicz