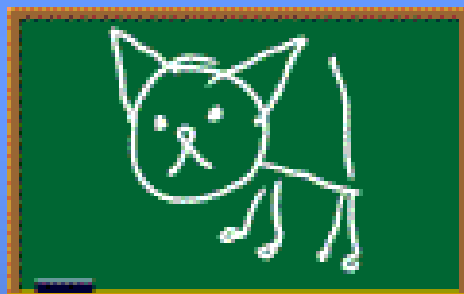


Wybierz życie Bez Tytoniu



**„Promujemy zdrowe życie
w szkole i w domu”**

Wielu z was spotyka się ze zjawiskiem palenia papierosów.

Prawie na każdym kroku widzimy ludzi uzależnionych od
papierosów.

Zanim ktoś będzie was namawiał do palenia musicie wiedzieć , że papierosy są
narkotykiem, który powoduje uzależnienie.



Uzależnienie od tytoniu



jest to choroba, w której człowiek odczuwa
silną potrzebę palenia papierosów tracąc
kontrolę nad ilością ich wypalania.

W konsekwencji uzależnienie to prowadzi do kłopotów:



- zdrowotnych
- rodzinnych
- finansowych
- szkolnych



Długotrwałe uzależnienie prowadzi do osłabienia organizmu, jego wycieńczenia, złego samopoczucia a nawet śmierci.

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po papierosy?

- ciekawość
- chęć naśladownictwa innych (rodziców, starszego rodzeństwa) głównie w celu dodania sobie powagi- „udawanie dorosłych”
- dorównanie rówieśnikom, strach przed odrzuceniem, presja otoczenia
- brak autorytetów
- brak wiary w siebie
- rozpowszechnienie palenia tytoniu w najbliższym otoczeniu
- przedwczesne dojrzewanie



**Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się
wiele aromatów, a także substancji
konserwujących, często o nieznanym, utajnionym
przez producentów składzie chemicznym**

Na przykład:

- **specjalne sole** powodujące , że papieros stale się tli
- **amoniak** zmieniający pH biologicznie uaktywnia nikotynę
- **cukier i lukrecja** poprawiają smak
- **gliceryna** dłużej zachowuje świeżość tytoniu



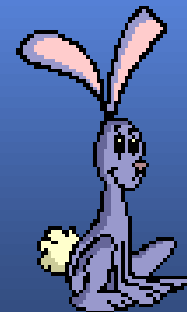


Składniki dymu tytoniowego:

Dym tytoniowy składa się z prawie **4.000** związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze.

- **Aceton** - rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów
- **Amoniak** - stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych
- **Arsen** - stosowany także jako popularna trutka na szczury
- **Benzopiren** - związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym

- **Butan** - gaz pędny, używany do wyrobu benzyny
- **Chlorek winylu** - związek używany np. do produkcji plastiku
- **Ciała smołowate** – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka
- **Fenole** - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ścianki substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów



- **Kadm** - silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych
- **Metanol** - silnie trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyny
- **Polon** - radioaktywny pierwiastek, odkryty przez naszą rodaczkę Marię Skłodowską -Curie. Posiada właściwości rakotwórcze
- **Tlenek węgla** (czad, CO) - zmniejszając zawartość tlenu we krwi, w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów organizmu człowieka. Jest to związek będący bezpośrednią przyczyną śmierci wielu osób w czasie pożarów



- **Naftyloamina** - wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim, ma działanie rakotwórcze
- **Uretan** - związek o właściwościach rakotwórczych
- **Nikotyna** - działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za nefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów



Dym tytoniowy jest trujący

**Aceton Naftylamina Kadm Metanol
Pyren Benzopiren Cyjanowodór
DDT Chlorek winylu Polon
Nikotyna Tlenek Węgla Butan
Arsen Uretan Akrydyna Amoniak
Fenol Tuluidyn**



Dlaczego nie warto palić papierosów :

**Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną
prawie**

4 milionów zgonów rocznie

**Oznacza to, że z powodu palenia
papierosów**

**umiera dziennie 11 tys.
palaczy.**



**W Polsce choroby te są
przyczyną zgonu co
drugiego palacza w wieku
35-69 lat!**

**Każdy papieros skraca życie
o 11 minut, czyli przeciętny
palacz dobrowolnie
rezygnuje z 10 lat życia.**



Choroby mające istotny związek z paleniem tytoniu:

Nowotwory złośliwe:



- Rak płuc
- Rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani
- Rak pęcherza moczowego
- Rak nerki
- Rak trzustki

Układ sercowo -naczyniowy:

- Choroba niedokrwienna serca
 - Zawał serca
- miażdżycy naczyń krwionośnych
 - nadciśnienie tętnicze
 - tętniak aorty



Układ oddechowy:

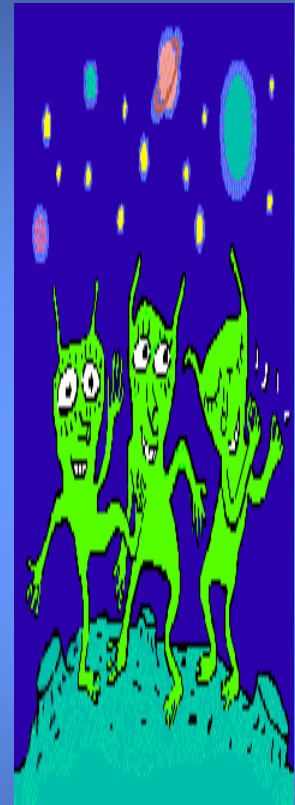
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- gruźlica
- astma oskrzelowa
- zapalenie płuc

Układ nerwowy:

- udar mózgu

Układ pokarmowy:

- wrzody żołądka oraz dwunastnicy
- przepukliny jelitowe



Co Grozi Palaczowi ????

Katarakta

Udary mózgu

Nowotwór

Rozedma płuc,
Rak płuc

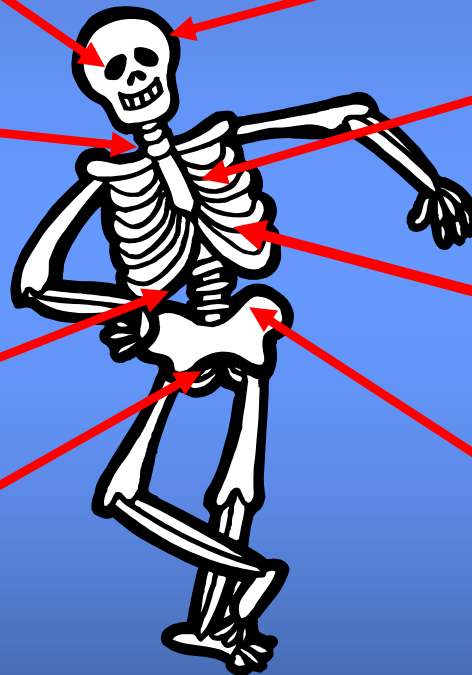
krtani, przełyku

Choroby serca,
układu krwionośnego

Nowotwory trzustki

Nowotwory nerek

Mniejsza potencja
seksualna i płodność



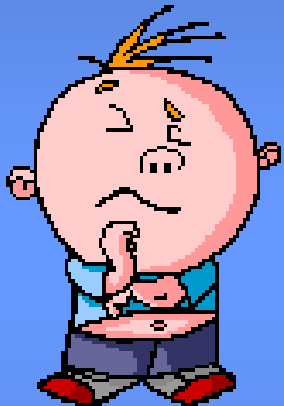
Inne negatywne skutki palenia papierosów:

Tytoniowa twarz



Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę . Dermatolodzy mówią wręcz o "tytoniowej twarzy". Jest ona niedotleniona, z czasem cera staje się coraz bledsza i bardziej poszarzała. Dodatkowo, zawarte w dymie substancje obniżają poziom estrogenów, wpływając na wysuszenie skóry- jest to powód powstawania przedwczesnych zmarszczek.

Papierosy wywołują także chorobę „rosacea” – trwałe zaczerwienienie środkowej części twarzy, pękające naczynka, oraz powstawanie krostek i ropnych nacieków.



UWAGA!!!

Dla zakochanych!!!

Palenie sprawia, że usta pachną jak stara popielniczka.

Chcecie się całować z popielniczką ?



Dla przyszłych matek.

Na podstawie badań 12.000 noworodków stwierdzono, że gdy matka pali do 9 papierosów dziennie, rodzi się dzieci lżejsze średnio o 100 gramów. Gdy pali ponad 10 papierosów dziennie - deficyt zwiększa się do 200 gramów. Dzieci te mają statystycznie większe zagrożenie tzw. zespołem nagłej śmierci noworodka.





Dym tytoniowy szkodzi również niepalącym!!!

Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.

Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby odtytoniowe wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu.

Wdychanie bocznego strumienia dymu tytoniowego (ulatniającego się z papierosa) lub dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca) u osób niepalących.

Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera także wiele substancji **alergizujących** , powodujących **łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę** .

Jednym ze skutków zdrowotnych związanych z biernym paleniem tytoniu jest **zaburzenie w rozwoju dzieci, jak np. : mała urodzeniowa masa ciała, wolniejsze tempo dojrzewania płuc, zmniejszenia przyrostów wysokości ciała.**

Bierne palenie niesie więc za sobą identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Powoduje **nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc, zapalenie migdałków podniebiennych, zapalenie zatok obocznych nosa, wysiękowe zapalenie ucha, zapalenie oskrzeli i astmę oskrzelową.**

Jak zachować się , gdy ktoś nam proponuje papierosa?

Sprawdź , czy to, co proponuje kolega jest dla Ciebie dobre. Czasami jest to łatwe, ale niekiedy warto zadać sobie pomocnicze pytania:



- Czy jest to bezpieczne?
- Czy jest dla mnie zdrowe?
- Czy rodzice zgodziliby się na to?
- Jak będę się czuł , kiedy to zrobię ?

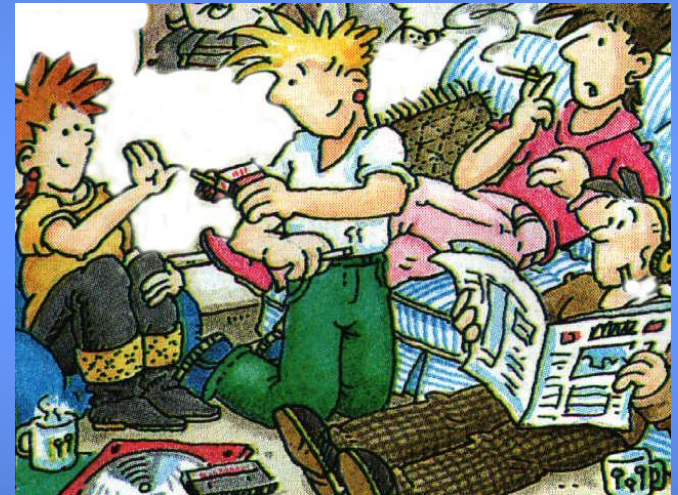
Zachowaj się asertywnie

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych

Człowiek zdrowy, nie chcąc uzależnić się od palenia papierosów odpowiada:



- Nie! Dziękuję !
- Nie i już !
- Nie palę papierosów!
- Następnie po prostu odejdź.



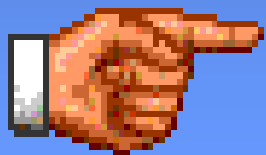


Nasze motto:

*„Mam własne zdanie i
mogę robić to, co
uważam za słuszne,
niezależnie od tego, co
sądzą inni i do czego
mnie nakłaniają.”*

Ile zaoszczędzisz???

Paczka papierosów kosztuje średnio 15 zł.



W ciągu 1 miesiąca???

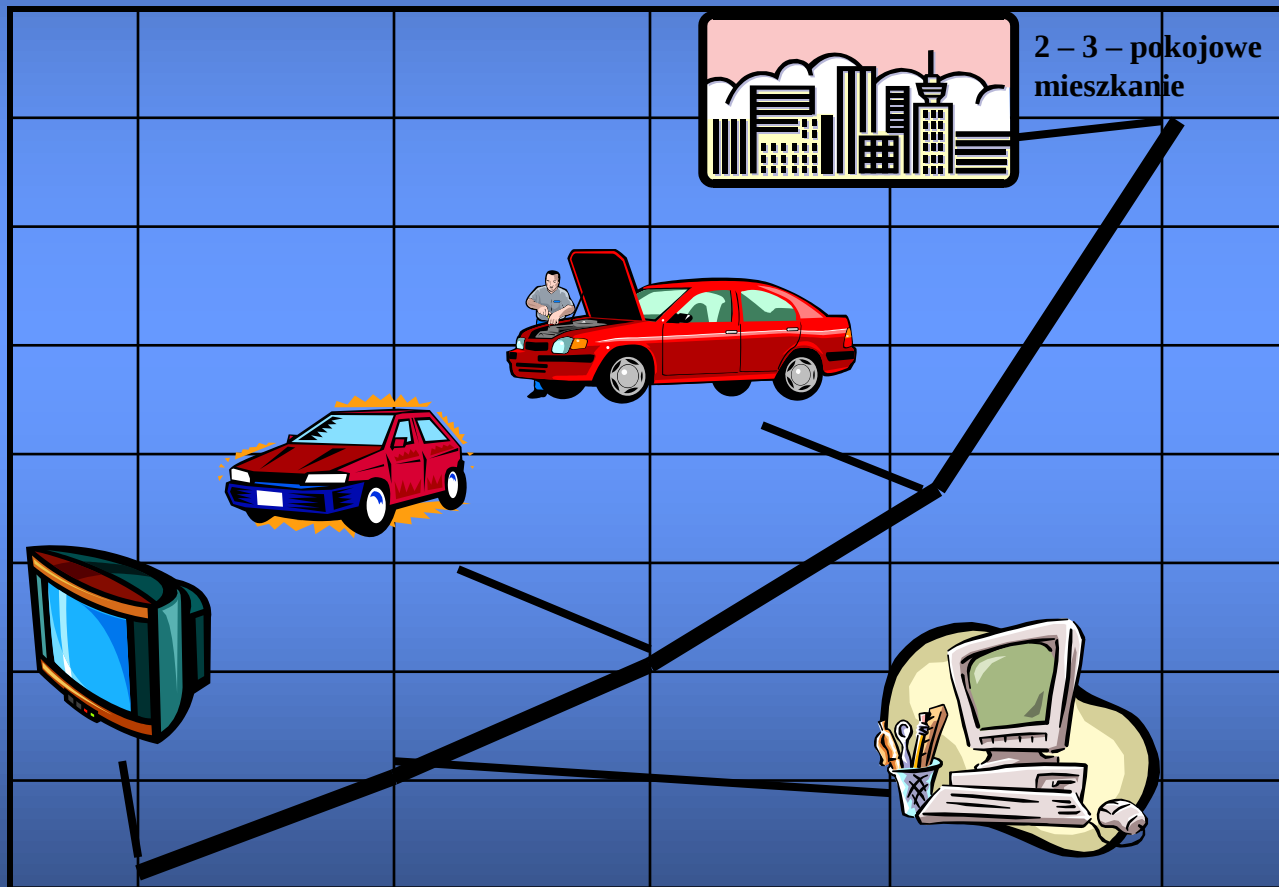
$$15 \text{ zł} \times 30 \text{ dni} = 450 \text{ zł}$$



W ciągu roku ???

$$15 \text{ zł} \times 365 \text{ dni} = 5475 \text{ zł}$$

Nie Pal – Zaoszczędzisz!!!





Płuca zdrowe

Płuca palacza



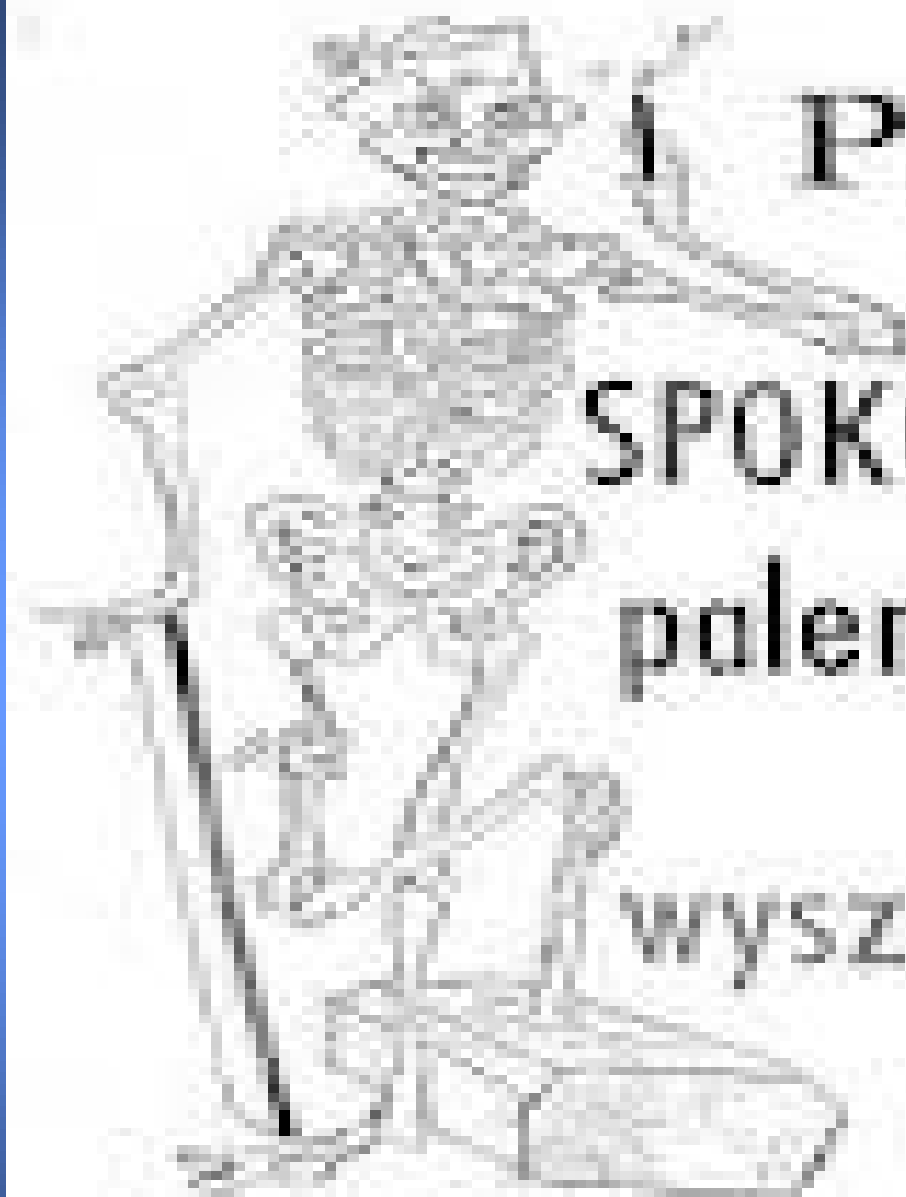
Co grozi palaczowi?



OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



Jak palenie niszczy organizm nastolatka? Powszechnie wiadomo, że palenie wiąże się z poważnymi następstwami dla zdrowia młodych osób z zaburzeniami układu oddechowego, takimi jak astma i mukowiscydoza, ale także z takimi stanami, jak: anemia sierpowata, rak, cukrzyca, młodzieńcze zapalenie stawów. Argumenty te, choć znane, w większości przypadków nie są przyjmowane przez młodych. Być może wynika to z ignorancji lub z tego, że w większości przypadków są to skutki odległe i kojarzone z „paleniem przez całe życie.



1. PAL

SPOKOJNIE

palenie

wyszczupła



- Jakie części układu pokarmowego podrażniają papierosy?
- 2. Co jest najgroźniejszym skutkiem palenia- wymień 3 jego rodzaje.
- 3 Jakie choroby wywołują papierosy?
- 4.Czy kiedy palisz papierosa, wdychasz ten sam trujący gaz, który znajduje się w spalinach samochodowych? Co to za gaz?
- 5. Ile znanych substancji rakotwórczych zawiera przeciętny papieros? 4,8 czy 15?
- 6. Wiadomo, że palenie papierosów niekorzystnie wpływa na nasze płuca. Jaki jeszcze inny organ naszego organizmu niszczy palenie?
- 7. Czy to prawda, że ćwiczenia fizyczne eliminują skutki palenia?
- 8. Jaka jest główna przyczyna pożarów w domach i mieszkaniach? Urządzenia elektryczne, łatwopalne środki chemiczne, papierosy?
- 9.Jeśli ktoś wypala paczkę papierosów dziennie, jak dużo substancji smołowych zbierze się w jego płucach?
- 10.Czy można uzależnić się od papierosów?
- 11. Co to jest bierne palenie?
- 12. Wymień 3 przyczyny dla których nastolatki nie palą.

- Odpowiedzi:
- Podrażniają błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka.
- Nowotwory, np.: płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, nosa, wargi, wątroby
- Choroby układu krążenia, układu oddechowego m.in. zapalenie oskrzeli, płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę płuc.
- Tak. Jest to tlenek węgla, który wiąże się z czerwonymi płytkami krwi i zmniejsza zdolność przenoszenia tlenu przez krew.
- 15.
- Serce.
- Nie. Ćwiczenia fizyczne nigdy nie wyeliminują skutków palenia.
- Papierosy.
- 1 litr substancji smołowatych.
- Tak, zarówno fizycznie jak i psychicznie.
- Wdychanie dymu wydychanego przez ludzi palących w twoim towarzystwie.
- Dym brzydko pachnie, ich koledzy nie palą, ich rodzice nie palą itp.

Dziękuję za obejrzenie tej prezentacji



Przygotowała i opracowała:

Pielęgniarka szkolna

Agata Bulanda