Jakie są skutki palenia tytoniu i e-papierosów?

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne.

Szkodliwość e-papierosów, glikol propylenowy i gliceryna to substancje należące do grupy alkoholi. Są bezpieczne dla zdrowia i wykorzystuje się je do produkcji leków i kosmetyków.

Palenie papierosów.

Zapewne każdy człowiek wie o tym że palenie papierosów jest szkodliwe. Nie wszyscy jednak zdają sobie sprawę, że zagrożenie jest naprawdę poważne.

Wdychanie dymu z tytoniu.

Dym tytoniowy zawiera nawet

8 tysięcy substancji chemicznych, w tym przy-

najmniej 100 niebezpiecznych dla organizmu człowieka.

Jakie są skutki palenia papierosów przez młodzież?

1. Palenie papierosów niszcząco działa na młody organizm.
2. Osłabia układ immunologiczny i zwiększa podatność choroby.
3. Choroby układu krążenia, zawały, udary oraz niewydalność serca.
4. Palenie papierosów sprzyja rozwojowi chorób nowotworowych, w szczególności raka płuc.

Jak zapobiec paleniu?

1. Uwierz, że potrafisz przestać palić!!
2. Podejmij decyzję, że RZUCASZ PALENIE!!
3. Przekonaj samego siebie, że palenie jest złem!!
4. Uwierz, że życie bez nałogów jest piękne!!

Dlaczego e-papierosy są niezdrowe?

E-papierosy wydają się powodować skutki uboczne analogiczne do tych związanych np. z użyciem tytoniu, które obejmują m.in. bóle brzucha i głowy, zaburzenia widzenia, podrażnienie gardła i jamy ustnej, mdłości i wymioty oraz kaszel.

Jakie można złapać skutki uboczne po przez palenie e-papierosów?

1. Wyskokie ciśnienie we krwi.
2. Bezsenność.
3. Nowotwory dróg oddechowych.
4. Zapalenie płuc.
5. Zawroty głowy i omdlenia.
6. Nerwowość i pobudzenia.

Jak można się od uzależnić od palenia?

- Palenie jako samoleczenie:

Mężczyźni chorzy na schizofrenię palą 7 razy więcej od populacji. Kobiety również wielokrotnie więcej. Dla naukowców jeszcze ciekawszą grupą palących są kobiety w ciąży, które wiedzą, że nie powinny palić, a jednak to robią.

-Palenie nie jest cywilizacyjną zemstą Ameryki na Europie, tylko potrzebą. Schizofrenia jest zaburzeniem integracji bodźców. Dezintegracja oznacza emocjonalnie lęk. Nie da się żyć z lękiem, tak samo jak z bólem. W związku z tym palenie jest formą własnego leczenia.

Co w paleniu jest złego?

- Papieros elektryczny to urządzenie służące do aplikacji nikotyny. Wyglądem może przypominać długopis. Tak samo jak w przypadku papierosów tradycyjny palacz zaciąga się nim dostarczając do organizmu dawkę nikotyny. E-papieros składa się z kartridża (pojemnika na liquid, czyli płyn nikotynowy), atomizera (grzałki) i baterii. Wykorzystywany jest do palenia, liquid zawiera w sobie kilkanaście substancji m.in.: wodę , nikotynę, glicerynę, glikol propylenowy i różne aromaty. Dodane do olejku aromaty nadają papierosom różne smaki np. owocowy lub miętowy. Podczas zaciągania się umieszczony w papierosie mikroprocesor uruchamia grzałkę, za pośrednictwem której płyn zostaje podgrzany uwalniając do powietrza dawkę nikotyny i pozostałych związków. Prowadzi to do wytworzenia mgiełki o delikatnym, słodkawym zapachu. Proces spalania nie następuje, palacz wdycha opary zawarty w liquidzie substancji.

Korzyści z rzucania palenia.

- Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:
- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- po 20 minutach – spada tętno.
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenku węgla we krwi.
- w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc.
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna.
- w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność.
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc.
- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy.
- w ciągu 5–15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących.
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.