



KORZYŚCI ZDROWOTNE

WYNIKAJĄCE Z ZAPRZESTANIA PALENIA TYTONIU

Natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia.

Korzystne zmiany dla zdrowia, które odbywają się w ciągu:

- 20** minut spada tętno i ciśnienia krwi powraca do normy
- 12** godzin, wzrasta ilość tlenu we krwi, a spada poziom tlenu węgla we krwi
- 2-12** tygodni poprawia się krążenie oraz zwiększa się wydolność płuc
- 1-9** miesięcy zmniejsza się kaszel, duszności i ustępuje zmęczenie
- po 1** roku o połowę zmniejsza się ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.
- po 5** latach zmniejsza się ryzyko udaru jak u osób niepalących
- po 10** latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc i ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza moczowego, szyjki macicy
- po 15** latach ryzyko choroby wieńcowej serca jest podobne jak u osób nigdy nie palących

W każdym wieku możesz rzucić palenie!

Korzyści dla rzucających palenie:

- przed 30 rokiem życia: zyskasz prawie **10** lat życia
- przed około 40: zyskasz prawie **9** lat życia
- przed około 50 rokiem życia: zyskasz **6** lat życia
- przed około 60 rokiem życia: zyskasz **3** lata życia



STRATY SPOWODOWANE PALENIEM TYTONIU

- Tytoń zabija około **6 milionów** osób rocznie. Ponad 5 milionów z tych zgonów są wynikiem bezpośredniego użycia tytoniu, a ponad **600 tysięcy** z nich to tzw. bierni palacze.
- Istnieje ponad **4000** związków chemicznych w dymie tytoniowym, przy czym co najmniej **250**, o których wiadomo, że są szkodliwe (m.in. aceton, amoniak, arsen, butan, benzopiren, chlorek winylu, cyjanowodór, fenol, kadm, kwas stearynowy, metanol, naftalina, tlenek węgla (czad), nikotyna), a ponad **50** z nich, że wywołują raka.
- **Nie istnieje bezpieczny poziom narażenia na dym tytoniowy osób z otoczenia palaczy.**
- U osób dorosłych palenie tytoniu, w tym palenie bierne jest **przyczyną poważnych chorób układu krążenia i oddechowego**, w tym choroby niedokrwiennej serca i raka płuc, a także m.in. zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy, przyspieszenie menopauzy trudniejsze zajście w ciążę i zmniejszenie płodności
- W przypadku kobiet w ciąży, palenie tytoniu powoduje niską masę urodzeniową u dzieci
- Ogólne pogorszenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej (częste zachorowania, gorsza sprawność)

Poza zdrowotne skutki palenia tytoniu to:

- Uczucie zmęczenia i niewyspania (gorsze dotlenienie organizmu)
- Uporczywy kaszel lub chrypka
- Żółknięcie zębów i nieświeży oddech
- Nieświeży wygląd skóry, włosów i paznokci, szybsze starzenie się skóry i powstawanie cellulitu
- Strata czasu (**20 papierosów razy ok. 5 min palenia = ok. 100 minut dziennie**)
- Znaczne koszty palenia (**po 10 latach regularnego palenia ok. 20 szt. papierosów dziennie koszty tego nałogu wynoszą ok. 40 000 zł**)
- Smród papierosów (ręce, ubrania, mieszkanie itp.)
- Dyskomfort palenia (zakaz palenia w pracy czy miejscach publicznych)
- Podtruwanie innych osób, negatywny wzór dla dzieci i młodzieży
- Konflikty z bliskimi (niepalącymi)



MINISTERSTWO ŚRODOWISKA

Źródła:

- <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/>
- <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/uzaleznienia/tyton/>
- <http://jakrzucicpalenie.pl/>
- <http://dlaklimatu.pl/oczyszczajaca-rola-drzew/>