



TYTON



*Zacząłem ponownie palić
po bolesnym wydarzeniu
jakim jest żałoba.*

*Teraz szybko czuję się
zdyszany, podczas gdy
wcześniej, w ogóle na to
nie narzekałem.*

*Skręcam sam papierosy...
Nie wiem dokładnie, ile
spalam.*

*W dni robocze już o 7
rano trzymam pierwszego
papierosa w ustach.*

*Kupiłem sobie papierosy elektroniczne,
ale mi się to nie spodobało.*

*Próbowałem już ograniczać,
ale nie ma mowy ... cały dzień
z małą paczką ... jest to
dla mnie po prostu niemożliwe!*

*Trudno będzie przestać, ner-
wowość, brak ...*



CO WIESZ O TYTONIU?

Tytoń jest pierwotnie rośliną, którą przemysł tytoniowy zmanipulował w celu zwiększenia uzależnienia i uczynienia go przyjemiejszym w użyciu. Tytoń jest narkotykiem, dlatego więc ma działanie psychotropowe. Działa na mózg (centralny układ nerwowy), a zatem uzależnia ...

Tytoń jest spożywany na różne sposoby w zależności od kultury, stylu życia, standardów itp.

SKŁADNIKI (PRODUKT I DYM)



ponad 4000 substancji, w tym 250 toksycznych i ponad 50 z czynnikami rakotwórczymi.

Dym tytoniowy uwalnia ponad 4000 substancji bezpośrednio wdychanych przez konsumentów i osoby znajdujące się w ich otoczeniu. Wśród tych substancji znajdziemy głównie:

• **Nikotyna** jest obecna w roślinie tytonia, dociera do mózgu w ciągu kilku sekund, co silnie uzależnia i ma ekscytujący wpływ na organizm. W trakcie spożycia i do dwudziestu minut po spożyciu, odpowiada ona również za przyspieszenie akcji serca i podniesienie ciśnienia krwi oraz za zwężenie naczyń krwionośnych (wazokonstrykcja).

• Głównym celem **dodatków** jest zwiększenie zależności konsumenta i uczynienie produktu możliwie jak najbardziej atrakcyjnym (poprzez poprawę smaku, zmniejszenie podrażnień, a nawet ułatwianie do głębszego przedostawania się dymu do płuc).

Kilka przykładów dodatków: amoniak, kakao, mentol, ...

• **Tlenek węgla (CO)** to bardzo toksyczny gaz, którego nie można zobaczyć ani poczuć. Zastępuje we krwi tlen, co zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (zawały serca, zatory płuc, udar, zakrzepica itp.).

• **Smoła** to oleista, lepka substancja, która przylega do płuc i jest trudna do usunięcia. Palce i zęby stają się żółte. Smoła odgrywa ważną rolę w rozwoju raka.



TYTOŃ POD LUPĄ

Przemysłowe (w opakowaniu), skręcane, w tubkach

Te trzy rodzaje **PAPIEROSÓW** zawierają rozdrobniony tytoń powleczone papierem z włókien roślinnych. Zawartość szkodliwych produktów jest zróżnicowana. I tak, tytoń z papierosów skręcanych i w tubkach, pakowany nieregularnie, pali się gorzej i wytwarza bardziej toksyczne związki. Filtr, jeśli jest obecny, zatrzymuje część smoły i większe toksyczne cząsteczki.



CYGARA są wytwarzane z rozdrobnionego tytoniu zawiniętego w liść tytoniu lub warstw liści tytoniu owiniętych w spiralę. Palenie cygara jest równoważne mniej więcej z wypaleniem 4 papierosów. Średnio jest w nich 20 razy więcej tlenku węgla, 5 razy więcej toksycznych cząsteczek i 2 razy więcej smoły.



FAJKA to przedmiot często wykonany z drewna, do którego wkłada się tytoń lub inne substancje, takie jak konopie indyjskie. Palacz fajki ma tendencję do słabszego wdychania niż w przypadku papierosa, jednakże także i tutaj istnieją zagrożenia dla zdrowia. Tak więc, palenie fajki równoznaczne jest z wypaleniem około 5 papierosów.



Kiedy tytoń mieszany jest z konopiami, to spożywany jest jako **SKRĘT**. Skutki psychotropowe skrętu różnią się w zależności od rodzaju rośliny konopi. Dym ze skrętu ma wyższą zawartość tlenku węgla i smoły. Jeden skręt = ± 7 papierosów.



SZISZA to fajka wodna do palenia tytoniu zmieszana z melasą (mieszanek miodu i owoców lub aromatów owocowych) i podgrzewana węglem drzewnym. Ilość wdychanego tlenku węgla podczas około 45-minutowej sesji sziszy odpowiada ilości spalonych 2 paczek papierosów.



SNUS (spożywany głównie w krajach skandynawskich) to mokry proszek tytoniowy używany jako tytoń do żucia. Spożywanie snusu naraża Cię na uzależnienie, wypadki sercowo-naczyniowe i niektóre nowotwory. Jednak nie będąc spalonym, nie naraża konsumenta na emisję tlenku węgla.



IQOS (I-Quit-Ordinary-Smoking) to system elektroniczny, który podgrzewa paluszki tytoniu bez ich spalania, w celu zmniejszenia ilości toksycznych produktów. Jednak IQOS pozostaje szkodliwy dla zdrowia i sprawia, że jesteś wysoce uzależniony.





SKUTKI I ZAGROŻENIA

UZALEŻNIENIA

W zależności od sposobu spożycia, nikotyna dociera do mózgu w odmienny sposób. I tak, w przypadku papierosów, nikotyna dociera do mózgu w przeciągu **7 sekund**, co powoduje, że większość palaczy **uzależnia** się od niej **fizycznie** i trudno jest im się od niej uwolnić; w przeciwieństwie do sziszy, w przypadku której, dyfuzja jest znacznie wolniejsza.

Im młodziej zaczynasz, tym bardziej się uzależniasz.

Można wyróżnić także tzw. uzależnienie **psychologiczne** związane ze stanami emocjonalnymi człowieka.

Przykład: palę, kiedy czuję się smutny, zły, szczęśliwy, zestresowany ...

Istnieje też trzeci rodzaj uzależnienia: **zachowawczy**: to wszystkie zwyczaje i rytuały związane z akcją palenia. Zachowania te często stają się automatyzmami.

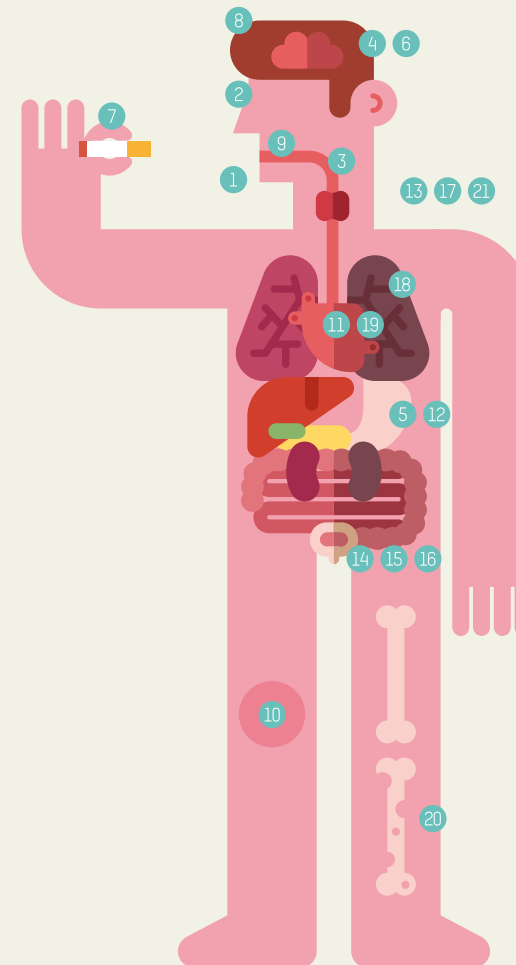
*Przykład: - Palę na wieczorkach, z przyjaciółmi.
- Palę po seksie.
- Palę na spacerze z psem.*

SKUTKI I ZAGROŻENIA

Z biegiem czasu palenie będzie miało coraz wyraźniejszy wpływ na zdrowie fizyczne i jakość życia palacza oraz osób z jego otoczenia w przypadku biernego palenia:

- 1 Nieświeży oddech
- 2 Podrażnienie oczu
- 3 Podrażnienie dróg oddechowych, jamy ustnej i gardła, które z czasem powodują regularny kaszel i częste wytwarzanie płwociny
- 4 Większe zmęczenie
- 5 Zmniejszony apetyt
- 6 Kłopoty ze snem
- 7 Zażółcenie palców i zębów
- 8 Matowe włosy
- 9 Częściowa utrata smaku i zapachu
- 10 Przedwczesne starzenie się skóry
- 11 Zaburzenia rytmu serca
- 12 Zwiększone ryzyko owrzodzenia
- 13 Zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II
- 14 Zmniejszona płodność
- 15 Zaburzenia erekcji
- 16 Wczesna menopauza
- 17 Zwiększone ryzyko zachorowania na raka

- 18 Zwiększone ryzyko chorób układu oddechowego
- 19 Zwiększone ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, udaru, zakrzepicy
- 20 Zwiększone ryzyko osteoporozy
- 21 Zmniejszona nadzieja na długie życie



KORZYŚCI Z RZUCENIA

PO 20 MINUTACH

Regulacja tętna i ciśnienia krwi

POMIĘDZY 8 A 24 GODZINĄ

Eliminacja przez organizm tlenu węgla. Komórki są ponownie normalnie natlenione

PO 48 GODZINACH

Poprawiony smak i zapach

POMIĘDZY 2 A 12 TYGODNIEM

Lepsze krążenie krwi, głębszy oddech

POMIĘDZY 3 A 9 MIESIĄCEM

Zniknięcie kaszlu

PO 1 ROKU

Zmniejszenie o połowę ryzyka zawału serca

PO 5 LATACH

Zmniejszenie o połowę ryzyka raka płuc

PO 10 LATACH

Ryzyko sercowo-naczyniowe równoważne z ryzykiem dla niepalących

PO 15 LATACH

Oczekiwana długość życia znowu równa długości życia jak u osoby niepalącej



REDUKCJA RYZYKA

Jeśli decydujesz się na palenie tytoniu, to pamiętaj o:

- używaniu filtra
- nie zatykaniu mikrootworków filtra palcami i ustami
- unikniania palenia 2 godziny przed i 2 godziny po sportowym treningu
- paleniu tylko na zewnątrz, ponieważ zawsze występuje bierne palenie, nawet podczas palenia pod maską lub przy otwartych oknach
- skonsultowaniu się z ginekologiem, aby wybrać pigułkę lub inną metodę antykoncepcji odpowiednią do palenia



Papierosy skręcane lub w tubkach są jeszcze bardziej szkodliwe dla zdrowia niż papierosy paczkowane, ponieważ wytwarzają więcej tlenku węgla, smoły i nikotyny.

Papierosy w kolorach „srebrnym”, „niebieskim”, „złotym” lub smakowe (mentol, wanilia itp.) są równie szkodliwe jak zwykłe papierosy.



CO MÓWI PRAWO?

TO JEST ZABRONIONE :

- palić w określonych miejscach: szpitalach, szkołach, restauracjach, snackach, hotelach, transporcie, firmach, w pojazdach w obecności dzieci poniżej 16 roku życia



- sprzedawać tytoń osobom poniżej 18 roku życia
- reklamować wyroby tytoniowe

- sprzedawać tytoń online (zdalnie)

ZANIECZYSZCZENIE

Rzucenie niedopałka w miejscu publicznym w Belgii może kosztować co najmniej **100 €** w zależności od regionu.



ASPEKTY ŚRODOWISKOWE

NIKTÓRE WPŁYWY TYTONIU NA ŚRODOWISKO



PRODUKCJA TYTONIU



PALENIE TYTONIU



WYRZUCANIE PAPIEROSÓW W NATURĘ

Czy wiesz, że aby wyprodukować **1 kg tytoniu**, przemysł musi spalić prawie **20 kg drewna**? To równowartość **280 000 leśnych boisk piłkarskich**, które co roku odchodzi z dymem!

Substancje wytwarzane przez dym są toksyczne i długo zanieczyszczają powietrze. Wietrzenie nie jest wystarczające, aby całkowicie się ich pozbyć. Jeśli palisz, uważaj na bierne palenie: unikaj **palenia wewnątrz** oraz w obecności **dzieci** lub **osób niepalących**.

Niedopałek papierosa znika całkowicie dopiero po kilku latach. Całkowity jego rozkład może zająć do **15 lat**. W tym czasie zanieczyści on do **500 litrów wody**, co odpowiada **10 prysznicom!** Pamiętaj o zabranii kieszonkowej popielniczki!



KOGO PYTAĆ?

- **Specjaliści od tytoniu:** pracownika służby zdrowia oferującego indywidualne lub grupowe wsparcie w radzeniu sobie z paleniem i rzucaniem palenia. W Belgii, konsultacje dotyczące tytoniu są częściowo refundowane przez ubezpieczenie. Specjalistów możesz znaleźć w prywatnym gabinecie, w szpitalu lub w « Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® » (Centrum Pomocy Palaczom) www.tabacologues.be
- **Tabac-stop(TYTOŃ-STOP) 0800 111 00:** bezpłatna linia telefoniczna, czynna od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 19:00. Specjaliści od tytoniu odpowiedzą na Twoje pytania i poinformują Cię na bieżąco.
- **Twojego rodzinnego lekarza,** który również może Cię prowadzić lub Ci towarzyszyć.
- Czy zastanawiasz się nad swoją konsumpcją lub konsumpcją osób, które Cię otaczają? Więcej informacji możesz znaleźć na www.aideauxfumeurs.be

Z inicjatywy :



Przy wsparciu :

