



Dla wielu osób to zwyczajny dzień, taki, który przejdzie bez większego echa. Mamy jednak nadzieję, że znajdą się i tacy, którzy zastanowią się nad swoim zdrowiem, ale również nad zdrowiem najbliższych, a poniższe informacje i obrazy wzbudzą refleksje.

Zapraszamy do lektury artykułu, który być może wpłynie na jedyną słuszną decyzję – nigdy nie zacznę palić, rzucam palenie

Palenie to zło, palenie szkodzi, nie trzeba chyba nikogo o tym przekonywać. Zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza. Oprócz nikotyny dym tytoniowy zawiera wiele innych szkodliwych, rakotwórczych substancji chemicznych.

NIKTÓRE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO:

<p>BENZOPIREN (przemysł chemiczny)</p> <p>NAFTALINA (środek odstraszający mole)</p> <p>METANOL (paliwo raketowe)</p> <p>CHLOREK WINYLU (tworzywa sztuczne)</p> <p>CYJANOWODÓR (tzw. gaz pruski, stosowany w komorach gazowych)</p> <p>KWAS STEARYNOWY (wosk w świeczkach)</p> <p>ACETON (farby, lakiery, zmywacz do paznokci)</p>		<p>BUTAN (zapalniczki)</p> <p>POLON-210 (promieniotwórczy)</p> <p>TOLUEN (rozpuszczalnik przemysłowy)</p> <p>ARSZENIK (trucizna)</p> <p>METAN (gaz z kanalizacji)</p> <p>NIKOTYNA (trucizna, środek owadobójczy)</p> <p>AMONIAK (środki do WC, składnik nawozów)</p> <p>TLENEK WĘGLA (CZAD) (składnik spalin samochodowych)</p> <p>KADM (baterie)</p>
--	---	--

Dla jednych to wystarczająca informacja, by nie próbować papierosów. Niektóre osoby potrzebują zaciągnąć się kilka razy nikotyną, by wiedzieć, że nie chcą już nigdy w życiu mieć do czynienia z tytoniem. Tyle że oni pewnie nawet nie czytają tego tekstu. Gorzej z tymi, którzy posmakowali papierosów i nie mogą bez nich żyć. Każdy poranek zaczynają od papierosa, każdy dzień kończą w ten sam sposób.



Warto więc wskazać jakie są najpowszechniejsze konsekwencje palenia papierosów.

1. Choroby

- choroby układu krążenia, w tym choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, zaburzenia pracy serca, nadciśnienie tętnicze,
- choroby układu oddechowego, w tym rozedma płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, rak płuc, rak krtani, przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma, gruźlica
- choroby układu pokarmowego, w tym wrzody żołądka i dwunastnicy, rak dziąseł, rak jelita grubego, rak odbytnicy
- choroby zębów, w tym paradontoza, próchnica
- choroby oczu, w tym katarakta, zwyrodnienie plamki żółtej
- choroby układu hormonalnego, w tym nadczynność oraz niedoczynność tarczycy, rak trzustki, rak szyjki macicy, impotencja, przedwczesny poród i poronienia

2. Nieprzyjemny zapach

Mowa tutaj zarówno o zapachu z ust, śmierdzących dłoniach, ubraniach, jak i odorze dymu w domu czy samochodzie.

3. Pożółknięte dłonie, paznokcie, zęby, ziemista cera

4. Straty finansowe

Koszt jednej paczki papierosów to około 15 zł. Dla kogoś, kto w ciągu dnia wypala

około 20 papierosów, w skali tygodnia jest to już 100 zł. W skali miesiąca 400 zł. A nic nie zapowiada, by papierosowy miały stanąć. Wręcz przeciwnie, ceny cały czas idą w górę.

Papierosy Elektroniczne

E-papierosy są tak samo szkodliwe jak zwykłe papierosy, to tylko zwykły chwyt marketingowy.



Światowy Dzień bez Tytoniu zainicjowano w ramach programu „Europa wolna od dymu tytoniowego” na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1988 roku w Madrycie. Misją wydarzenia jest podnoszenie świadomości o niebezpieczeństwach związanych z używaniem tytoniu, praktykach biznesowych firm tytoniowych oraz działaniach WHO w walce z epidemią tytoniu. Święto jest dobrą okazją, by wszyscy wspólnie mogli się zastanowić jak poprawić swoje zdrowie. Palenie zabija co roku 6 milionów ludzi na całym świecie. Jeśli więc w Światowy Dzień bez Tytoniu palenie rzuci chociaż kilkadziesiąt osób, będzie to dobra wiadomość.



Życzymy trafnej i jedynie słusznej decyzji : **nigdy nie będę palić**, a jeżeli palę, to **rzucam palenie !**





Uczniowie klas 4 włączają się w akcję

31 maja Europejski Dzień bez Tytoniu