

Co warto wiedzieć
o zagrożeniach związanych
z paleniem tytoniu?



HISTORIA NIKOTYNY

Kiedy Krzysztof Kolumb wylądował ze swymi marynarzami na nieznanym lądzie, dnia 11 października Roku Pańskiego 1492, został zaproszony do domów Indian Arawaków i poczęstowany suszonymi liśćmi tytoniu. Niektórzy utrzymują jednak, iż to Chińczycy jako pierwsi znali i uprawiali tytoń, i to jeszcze daleko przed odkryciem Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Brak jednak potwierdzających ten fakt dowodów. Tytoniowi nadawano rozmaite nazwy, jak np. "nikotyna".

Nazwę tę zaproponował książę de Giuse, a pochodziła ona od nazwiska francuskiego ambasadora w Lizbonie Jeana Nicot, który jako pierwszy rozwinął uprawę tytoniu w Portugalii i był w dużej mierze odpowiedzialny za wprowadzenie tej używki na dwór królewski w Paryżu. I jakkolwiek określenie "tytoń" przyjęło się do powszechnego użytku i zdominowało wszystkie pozostałe, tak nazwa "Nicotiana" pozostała jako nazwa rodzajowa samej rośliny.

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

**Ich działanie nie jest ograniczone
jedynie do palaczy tytoniu, ale także
dotyczy wszystkich tych osób
(mężczyzn, kobiet i dzieci), które
przebywają w pomieszczeniach, gdzie
występuje dym tytoniowy
(tzw. "palenie bierne").**

- **Według WHO bierne palenie jest przyczyną:**
 - zakażeń dolnych dróg oddechowych,
 - częstszych objawów podrażnienia dróg oddechowych,
 - zaostrzenia objawów astmy oskrzelowej,
 - zapalenia ucha środkowego,
 - zwiększonego ryzyka wywołania syndromu nagłej śmierci dziecka,
 - zespołu nagłej śmierci niemowląt (śmierć łóżeczkowa).
- **Bierne palenie jest przyczyną takich nieswoistych zmian jak:**
 - **występowanie zaburzeń zachowania (zwłaszcza ze strony układu nerwowego):**
 - impulsywność
 - trudności w skupieniu uwagi
 - niepokój
 - nadwrażliwość
 - trudności w przystosowaniu
 - **trudności w nauce**

- **U dzieci starszych bierne palenie jest przyczyną:**
 - alergii
 - osłabienia sprawności płuc

Warto wiedzieć!

Dziecko przebywające 1 godzinę w zadymionym pomieszczeniu pochłania taką ilość nitrozoamin, jaka znajduje się w dymie głównym 35 papierosów z filtrem i benzopirenu jakby samo wypaliło 4 papierosy.

Oto przykłady niektórych tylko substancji występujących w dymie tytoniowym:

- **Aceton** - rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów.
- **Amoniak** - stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych.
- **Arsen** - stosowany także jako popularna trutka na szczury i inne gryzoni.
- **Benzopiren** - związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym.
- **Butan** - gaz pędny, używany do wyrobu benzyny.
- **Chlorek winylu** - związek używany np. do produkcji plastiku. Posiada właściwości rakotwórcze.
- **Ciała smołowate** - są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka

- **Cyjanowodór** - kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa.
- **Fenole** - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.
- **Formaldehyd** - związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. żab.
- **Kadm** - silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych.
- **Metanol** - silnie trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyn silnikowych.
- **Naftyloamina** - wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim. Posiada właściwości rakotwórcze.

- **Nikotyna** - działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za nie fizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów.
- **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.
- **Uretan** - związek o właściwościach rakotwórczych.

PRZEBIEG PROCESU UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

TO 4 fazy:

1) Faza Przygotowania

- Kształtują się postawy i przekonania o korzyściach płynących z palenia papierosów;
- Dziecko przebywając wśród dorosłych „oswaja się” z papierosem;
- Palenie – postrzegane jest czynność użyteczna, „krok w dorosłość”, pomoc w sytuacjach stresowych, przynależność do grupy.

2) Faza Próbowania

- Zaczyna się, gdy dziecko sięga po pierwszego papierosa;
- Zazwyczaj dzieje się to pod presją rówieśników;
- Konsekwencje pierwszych prób palenia zależą m.in. od doznań fizjologicznych po wypaleniu pierwszych 2-3 papierosów oraz psychospołecznych czynników usposabiających do palenia;

3) Faza Eksperymentowania

Odsetek młodzieży w Polsce rozpoczynającej palenie w wieku:

- 11 i mniej lat wynosi 13,8%
- 12 lat wynosi 9,2%
- 13 lat wynosi 9,6%
- 14 lat wynosi 11,3%
- 15 lat wynosi 9,7%

4) Faza Regularnego palenia

Pełne uzależnienie – jest głębokim zaburzeniem zakorzenionym w głównych sferach osobowości człowieka, gdzie powstaje przymus i niemożność powstrzymania się od przyjmowania nikotyny.

Na zjawisko składa się:

- tolerancja nikotyny,
- głód nikotynowy w razie podejmowania prób rzucenia palenia,
- wysokie prawdopodobieństwo powrotu do palenia papierosów.