

31 MAJA - ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

31 maja obchodzony jest jako **Światowy Dzień bez Papierosa**.

Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m. in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty).

Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór).

Palacze są także obarczeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych.

Palenie jest również przyczyną niedokrwienych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego).

Co grozi palaczowi?



Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym!

W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia. A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia.

Również **e-papierosy beznikotynowe** mogą szkodzić zdrowiu. Ich negatywne działanie jest prawdopodobne ze względu na wdychanie rozgrzanej pary wodnej, a także oddziaływanie na organizm substancji obecnych w e-liquidach.

W październiku 2019 roku GIS we współpracy z MEN opracował materiał ostrzegający przed skutkami korzystania z papierosów elektronicznych.

Zgodnie z zaprezentowanymi informacjami **szkodliwe działanie e-papierosów obejmuje:**

- podrażnienia dróg oddechowych;
- zmiany zapalne oskrzeli i rozejmowe w płucach;
- ryzyko zapalenia płuc;
- spadek wydajności układu odpornościowego;
- podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i gardła;
- wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, w tym drżenie mięśni i skurcze.



Alarmujące jest dość powszechne przekonanie, że papierosy elektroniczne są bezpieczniejsze od tych tradycyjnych. Pachnący aerozol zamiast dymu i nowoczesna forma przyciągają szczególnie osoby młode.

W rzeczywistości ten gadżet również prowadzi do uzależnienia, a do tego sprzyja częstemu używaniu.



Rzucając Palenie Ratujesz Swoje Zdrowie!