

## **PALENIE ZABIJA NAPRAWDĘ!**

Większość palaczy jest świadoma, że to, co robią, jest złe i dla nich, i dla ich otoczenia, w tym przede wszystkim dla dzieci. Ponad 80 procent deklaruje chęć zerwania z nałogiem. Niewielu się to udaje. Winna jest nikotyna, uzależniająca silnie jak narkotyk.

### **Gdy zgasisz ostatniego papierosa, to po:**

- **20 minutach** bicie serca uspokoi się, a ciśnienie tętnicze wróci do normy,
- **8 godzinach** zwiększy się ilość tlenu, a spadnie dwutlenku węgla w twoim organizmie,
- **1 dniu** zacznie zdrowieć twoje serce,
- **2 dniach** poczujesz prawdziwy smak i zapach,
- **1-3 miesiącach** poprawi się twoja kondycja fizyczna,
- **1-9 miesiącach** ustąpi kaszel, duszność i zmęczenie,
- **roku** o połowę zmniejszy się ryzyko zawału serca,
- **5 latach** o połowę zmniejszy się ryzyko nowotworów,
- **10 latach** ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową będzie takie, jakbyś nigdy nie palił,
- **15 latach** ryzyko zachorowania na raka płuca będzie takie, jakbyś w życiu nie sięgnął po papierosa!

### **DYM**

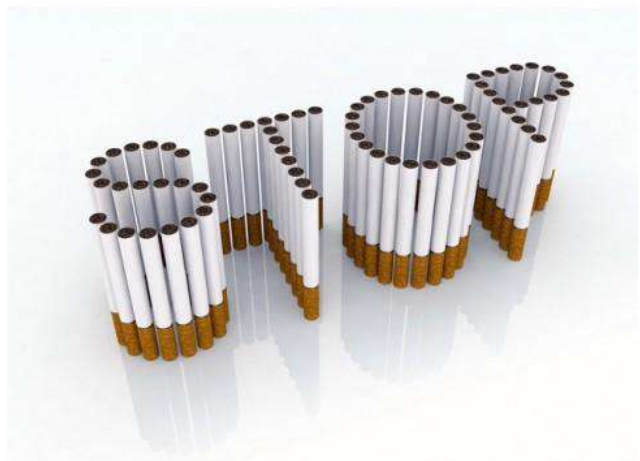
Blisko cztery tysiące substancji, z tego czterdzieści rakotwórczych, atakuje nasz organizm, gdy zaciągamy się dymem tytoniowym. Wśród nich znajdują się między innymi:

- **aceton** - składnik farb i lakierów
- **amoniak** - żrący gaz
- **arsen** - często w trutce na szczury
- **butan** - składnik benzyny
- **winyl** - znajdziesz go w plastiku
- **naftalina** - środek przeciw molom

- **DDT** - środek owadobójczy
- **kadm** - pierwiastek rakotwórczy
- **fenole** - stosowane do produkcji tworzyw sztucznych
- **metanol** - alkohol powodujący ślepotę
- **nikotyna** - alkaloid uzależniający silnie jak narkotyk
- **polon** - pierwiastek radioaktywny
- **tlenek węgla** - składnik spalin, nazywany potocznie czadem
- **benzopiren** - substancja rakotwórcza
- **toluen** - rakotwórczy rozpuszczalnik

### **PALISZ - RYZYKUJESZ :**

- udar mózgu
- zgałę
- zawał serca
- nadciśnienie tętnicze
- raka płuca
- nowotwory trzustki
- raka krtani
- nowotwory nerek
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- nowotwór pęcherza moczowego
- rozedmę płuc
- szybsze starzenie się skóry
- zaćmę
- życie krótsze średnio o 10 lat
- wrzody
- paradontozę



## **JAK PRZETRWAĆ TRUDNE CHWILE**

Rzuciłeś palenie papierosów, ale wciąż ciągnie cię do nich, szczególnie gdy się zdenerwujesz.

**Pamiętaj, jeśli paliłeś nałogowo, to zawsze istnieje duże ryzyko, że wrócisz do uzależnienia.**

W trudnych chwilach, gdy już wyciągasz drżącą rękę po papierosa, a drugą nerwowo po kieszeniach szukasz zapalek, zastosuj jeden ze sprawdzonych sposobów oszukania nałogu:

- 1.** Wypij szklankę zimnej, niegazowanej wody mineralnej, niesłodzonego soku lub ciepłego mleka.
- 2.** Przemyj twarz zimną wodą.
- 3.** Weź pięć głębokich oddechów.
- 4.** Zrób kilka ćwiczeń fizycznych, chociażby przysiadów, najlepiej na świeżym powietrzu lub przy otwartym oknie.
- 5.** Umyj zęby pastą o silnym smaku i zapachu.
- 6.** Miej pod ręką bezcukrową gumę do żucia.
- 7.** Sięgnij po marchewkę, ogórka lub jabłko.
- 8.** Łuskaj i jedz pestki słonecznika lub dyni.

## **NIE RZUCĘ, BO UTYJĘ!**

Rzucenie palenia może spowodować, że utyjesz 2- 6 kg. Palenie jest dużym obciążeniem dla organizmu, że gdy z niego zrezygnujesz, Twoje ciało odżywa i przybiera na wadze.

Jeśli jednak równocześnie z rzucaniem palenia wprowadzisz zdrową dietę, ubogą w kalorie i tłuszcze, i zafundujesz sobie trochę ruchu, możesz być pewien, że wahnięcie na wadze będzie chwilowe - o ile w ogóle do niego dojdzie.

## **JEŚLI SIĘ NIE UDAŁO**

Próbujesz rzucić palenie papierosów i znowu klapa?

Nie załamuj się, większość byłych palaczy przestała palić dopiero po kilku próbach.

Poszukaj wsparcia u specjalistów - poradź się lekarza rodzinnego lub zapisz się do poradni antynikotynowej, zyskasz wskazówki od osób doświadczonych w niełatwej walce z nałogiem. Nie wyznaczaj sobie jednak odległego terminu kolejnej próby rzucania papierosów. Nie ma na co czekać, zrób to jak najszybciej!!!

W następnym artykule test :

**Sprawdź, czy jesteś uzależniony od papierosów.**

Pozdrawiam

Justyna Jaskulska