

31 MAJA - ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Tytoniu, to część programu Europy wolnej od dymu tytoniowego przyjętego na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Madrycie w 1988 roku.

W tym dniu WHO pragnie zwrócić uwagę społeczeństwa na kwestię zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych konsekwencji palenia tytoniu.

W bieżącym roku hasło przewodnie obchodów Światowego Dnia Bez Tytoniu brzmi: **„Stop nielegalnemu obrotowi wyrobami tytoniowymi”**.

WHO informuje, że jeden na dziesięć papierosów wypalanych na świecie pochodzi z nielegalnego źródła. W Polsce na podstawie przeprowadzonych badań GATS wynika iż 8,5 % osób codziennie palących pali papierosy pochodzące z przemytu.

Przemyt papierosów jest zjawiskiem, które w bardzo dużym stopniu:

- wpływa na ekonomię dotkniętych nim krajów, powodując znaczne uszczuplenia należności celnych i podatkowych,
- nielegalnie sprzedawane papierosy ze względu na niższą cenę zachęcają młodych ludzi do podejmowania prób palenia,
- nielegalny handel wyrobami tytoniowymi wpływa na większą konsumpcję tytoniu, co związane jest bezpośrednio z większą zachorowalnością.

Wyeliminowanie nielegalnego handlu tańszymi papierosami ma szansę spowodowania ograniczenia lub zaniechanie palenia, a tym samym zmniejszenia liczby zachorowań na choroby odtytoniowe.

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu.



Tak chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz 4.000 innych toksycznych związków chemicznych, w tym 40 substancji o działaniu rakotwórczym. 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”).

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 gryzonie,
- **benzopiren** - związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym,
- **butan** - gaz pędny, używany do wyrobu benzyny,
- **chlerek winylu** - związek używany np. do produkcji plastiku. Posiada właściwości rakotwórcze,
- **ciała smołowate** - są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka,
- **cyjanowódór** - 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,
- **kadm** - silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych,
- **metanol** - silnie trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyn silnikowych,
- **nikotyna** - działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za niefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów,
- **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.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni między innymi na:

- nowotwory: płuc, krtani, przełyku, gardła, pęcherz, szyjki macicy, nerek, jamy ustnej, trzustki, żołądka,
- choroby układu krążenia - chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty,
- choroby układu oddechowego: płuc (np. rozedma płuc, zapalenie oskrzeli, płuc).

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran. Palenie zaostża stan wielu schorzeń skóry (np. trądzik oraz łuszczycę), dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy”.

Palenie papierosów jest powodem przebarwień zębów, żółtych palców, nieświeżego oddechu. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w XX wieku z powodu palenia tytoniu zmarło 100 mln ludzi.

Obecnie każdego roku liczba zgonów odytoniowych na świecie przekracza 5 milionów. Należy pamiętać iż biernie palenie jest tak samo szkodliwe jak palenie czynne. W strumieniu bocznym stwierdzono aż 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychanym przez aktywnych palaczy!

Wchłanianie dymu tytoniowego zachodzi głównie w układzie oddechowym, a także w przewodzie pokarmowym jako rezultat połykania m.in. śliny. Składniki dymu przenikają do krwiobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie. Zły wpływ dymu tytoniowego obserwowany jest nie tylko w obrębie jamy ustnej czy płuc, ale także we wszystkich innych narządach, np. w pęcherzu moczowym, trzustce, narządach rodnych, itp.

Wykazano również zaburzenia funkcjonowania narządu wzroku, czy uszkodzenia formującego się płodu. Palenie tytoniu przez kobiety ciężarne niekorzystnie wpływa na przebieg ciąży i stan zdrowia dziecka.

Rzucając palenie absolutnie niczego się nie traci, można tylko zyskać. Nagrodą jest lepsza kondycja fizyczna, rzadsze infekcje dróg oddechowych, brak porannego kaszlu. Oddala się perspektywa wielu chorób, które są następstwem palenia tytoniu.

Najważniejsza jest motywacja. Trzeba uświadomić sobie, że chociaż nie jest to łatwe, możliwy jest sukces. Nie wolno zrażać się chwilowym niepowodzeniem, nie wolno rezygnować i poddawać się. Niepalenie tytoniu, jogging, jazda na rowerze, spływy kajakarskie, czy inne sposoby na powszechną, czynną rekreację stają się coraz bardziej modne.

Dołączcie do tych ludzi i bądźcie tak jak oni uśmiechnięci. Zobaczycie, że stres, napięcie, złe humory same wyparowują po przebiegnięciu pewnego dystansu. Zwalczając nałóg pokonujemy własne słabości, stajemy się silniejsi psychicznie, mniej podatni na stres i wiele różnych chorób. Przestając palić zyskamy akceptację naszego środowiska.



Wasi palący przyjaciele będą musieli zaakceptować Wasz wybór i jest duża szansa, że pójdą Waszą drogą.

Katarzyna Ziętara