

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

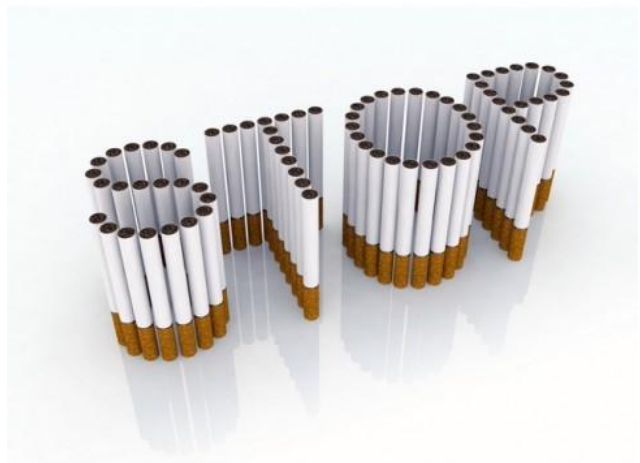
Blisko cztery tysiące substancji, z tego czterdzieści rakotwórczych, atakuje nasz organizm, gdy zaciągamy się dymem tytoniowym. Wśród nich znajdują się między innymi:

- **aceton** - składnik farb i lakierów
- **amoniak** - żrący gaz
- **arsen** - często w trutce na szczury
- **butan** - składnik benzyny
- **winył** - 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 narkotyki
- **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