

## **DYM TYTONIOWY, A LUDZKI ORGANIZM**

### **Witajcie Kochani :)**

Dzisiaj wracam do Was ponownie ze „śmierdzącą” sprawą czyli palenie papierosów, a konkretnie opowiem Wam o wpływie dymu tytoniowego na poszczególne organy i układy ludzkiego organizmu.

### **Szczególnie szkodliwym składnikiem dymu tytoniowego są:**

- nikotyna,
- tlenek węgla,
- ciała smołowate.

Te ostatnie zwane są często smołą tytoniową i powstają dopiero w trakcie palenia. W dymie tytoniowym wykryto kilkanaście ciał smołowatych, uważanych za najbardziej szkodliwe pod względem rakotwórczym.

1. Dym tytoniowy wywiera bezpośredni (szkodliwy) wpływ na jamę ustną i gardło. Nikotyna drażni błonę śluzową nosa oraz zmniejsza poczucie smaku w ustach. Działa też niekorzystnie na uzębienie, przyczynia się do powstawania próchnicy i osłabia dziąsła. Powoduje nieprzyjemną woń z ust. W jamie ustnej mogą rozwinąć się zgrubienia śluzówki, które uważane są za stan przedrakowy.

2. Następnie dym tytoniowy drogami oddechowymi przenosi się do płuc. Cząsteczki dymu przenikają głęboko do płuc, znajdujące się w nim trujące związki chemiczne zwane fenolami niszczą rząski nabłonka oskrzelowego; płuca stają się wtedy bezbronne wobec substancji drażniących i innych związków chemicznych - prowadzi to do zniszczenia tkanki płucnej. Dwie najczęstsze choroby układu oddechowego spowodowane paleniem papierosów to chroniczny nieżyt oskrzeli oraz rozedma płuc. Poza stanami zapalnymi w narządzie oddechowym palenie tytoniu sprzyja powstawaniu procesów nowotworowych, głównie raka płuc i oskrzeli. Na długo przed pojawieniem się poważniejszych konsekwencji, upośledzenie układu oddechowego może mieć swoje natychmiastowe skutki. Kaszel i wykrztuszenie plwocin są częstsze, niż u nie palących. U młodych osób w wieku szkolnym, które palą papierosy, widoczne jest zwiększenie się tych objawów, a także innych upośledzeń funkcjonowania układu oddechowego. Katary, anginy i grypy są częstsze i mają ostrzejszy przebieg u palaczy, a zwłaszcza u palaczy nałogowych.

3. Szkodliwy wpływ palenia tytoniu na układ krążenia wiąże się przede wszystkim z nikotyną. Wywołuje ona bowiem zwężenie naczyń i stany dystroficzne ścian naczyniowych.

Podczas palenia podnosi się ciśnienie krwi. Można więc nawet w pewnym sensie mówić o tzw. nadciśnieniu tytoniowym, ustępującym po zaprzestaniu stykania się z dymem lub pyłem tytoniowym. Zaobserwowano także współzależność między intensywnością palenia, a śmiertelnością z powodu zawału serca.

4. Produkty spalania działają drażniąco również na żołądek. Błona śluzowa żołądka pod ich wpływem wydziela większą ilość soku żołądkowego, który niezwiązany z produktami pokarmowymi, działa niekorzystnie na ścianki żołądka, stąd szczególne niebezpieczeństwo palenia na czczo. Palenie może wywoływać nadkwaśność, co z kolei prowadzi do przewlekłych stanów nieżytowych, osłabienia apetytu, nudności, mdłości, wzdęć, zgagi, a nawet wymiotów. Badania naukowe potwierdziły związek pomiędzy paleniem papierosów, a zapadalnością na choroby wrzodowe żołądka i zwiększoną z tego powodu śmiertelność. Jeżeli młodzi ludzie palą, to zmęczenie, na które często się skarżą, może pochodzić z używania tytoniu. Istnieje coś takiego jak hipoglikemia tytoniowa (czyli obniżenie poziomu glukozy we krwi): podczas palenia zwiększa się poziom glukozy we krwi, jako reakcja na nikotynę i to potęguje dobre samopoczucie. Nie trwa to jednak długo, gdyż zaraz następuje ostry spadek poziomu glukozy, co z kolei wywołuje napięcie i silne zmęczenie, z którym palacz walczy za pomocą następnego papierosa.

5. Nikotyna i tlenek węgla działają szczególnie szkodliwie na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy poprzez niedotlenienie tkanki mózgowej. Nikotyna jest silną trucizną całego układu nerwowego, a zwłaszcza układu wegetatywnego. Stwierdzono doświadczalnie, że nikotyna podana nawet w minimalnym stężeniu hamuje oddychanie komórek mózgu, wiadomo zaś, że mózg jest organem najwrażliwszym na niedotlenienie.

U nałogowego palacza zwiększa się podatność na zmęczenie, występuje nerwowość, drażliwość, osłabienie pamięci, bóle głowy, zaburzenia snu, zaburzenia inteligencji, nerwica różnych narządów, stany depresyjne itd. Badania wykazały, że palenie tytoniu wpływa niepomysłnie na procesy umysłowe i postępy uczącej się młodzieży.

Palenie tytoniu wywołuje wiele zmian patologicznych, aż do nowotworowego przekształcenia komórek. Wyłącznym następstwem szkodliwego działania dymu tytoniowego jest szereg chorób oddechowych, układu sercowo-naczyniowego, przewodu pokarmowego, układu nerwowego i dokrewnego. Niektóre choroby powstałe niezależnie od tytoniu nie dadzą się wyleczyć bez rezygnacji z palenia. Choroby wywołane przez dym tytoniowy powstają niepostrzeżenie i stopniowo się nasilają. **Palenie tytoniu jest niewatpliwie narkomania.**

6. Kobiety i palenie - nałóg tytoniowy u bardzo młodych dziewcząt może powodować przedwczesne dojrzewanie, a następnie wywołać zaburzenia miesiączkowania.

Kobiety palące w czasie ciąży działają na szkodę dwóch istot - siebie samych oraz nienarodzonego dziecka. Badania wykazały, że kobiety, które paliły w czasie ciąży, częściej rodziły niemowlęta z niedowagą. Istnieją również niezbite dowody na to, że palące matki mają znacznie więcej nieudanych ciąż wskutek poronień i śmierci noworodków.

**Co grozi palaczowi, bardzo przejrzyste pokazuje poniższa grafika ☺ :**



**Na dzisiaj to by było na tyle.**

Wiem, że to nie jest przyjemny temat, ale jestem przekonana, że wiele osób powinno o tym poczytać, aby zwiększyć swoją wiedzę na temat palenia papierosów i własną świadomość związaną z tym problemem.

Mimo tego, że w dzisiejszych czasach jest moda na niepalenie, to i tak duża część młodzieży sięga po papierosy, niszcząc sobie życie i uzależniając się, ale do faz uzależniania się wrócę następnym razem.