

na przeprowadzenie badań z długim okresem obserwacji, które jednoznacznie wskazują na związek palenia z rozwojem niektórych nowotworów złośliwych, np. raka płuca. Dym pochodzący ze spalania tradycyjnych papierosów to **toksyczna mieszanka aż 7000 związków chemicznych**. Informacje umieszczane na reklamach wyrobów tytoniowych nie kłamią: Palenie tytoniu powoduje raka i choroby serca.

Co z e-papierosami i podgrzewaczami tytoniu? Chociaż często przedstawia się je jako „zdrowsze alternatywy” dla tradycyjnych papierosów, nie znaczy to, że powinny być uznawane za bezpieczne i nieszkodliwe! Poza nikotyną, która jak wiesz, nie jest obojętna dla naszego zdrowia, głównymi składnikami dostępnych liquidów są glikol propylenowy i aromaty. Płyny te zawierają również szereg szkodliwych i toksycznych substancji, m.in. nitrozoaminy, glikol dietylenowy, kotyninę, anabazynę, cząsteczki silikatów i metale ciężkie. Jeśli korzystasz z e-papierosów i dostrzegasz u siebie objawy takie jak suchy kaszel, podrażnienie górnych dróg oddechowych, bezsenność, zawroty głowy, zapalenia dziąseł i suchość spojówek czy dolegliwości żołądkowo-jelitowe, to miej świadomość, że są to szybko widoczne konsekwencje sięgania po zamienniki papierosów.

Naukowcy nie wiedzą jeszcze, czy i jakie konkretne skutki niesie ze sobą stosowanie „nietradycyjnych” papierosów na dłuższą metę. Czy na pewno chcesz przekonać się na własnej skórze?

CZY GROZI MI TYLKO RAK PŁUCA?

Nie! Palacza można poznać po wyglądzie i... zapachu. Mówiąc dosadnie, papierosy śmierdzą. Palenie powoduje też dość specyficzne starzenie się twarzy i powstawanie charakterystycznych zmarszczek. Cienka, sucha i ziemista cera z przebarwieniami, żółte zęby, nieświeży oddech, zażółcone palce oraz poszarzałe, pozbawione blasku włosy to kolejne cechy osoby palącej. Wymienione skutki widoczne na pierwszy rzut oka to jednak tylko początek listy. Jeśli korzystasz z wyrobów tytoniowych, prędzej czy później zauważysz u siebie też pogorszenie wydolności oddechowej i sprawności fizycznej. A tego byś nie chciał, prawda?

Chociaż palenie tytoniu większości z nas kojarzy się z rakiem

płuca, ten szkodliwy nałóg zwiększa również ryzyko zachorowania na inne nowotwory, między innymi na raka krtani, gardła, jamy ustnej, przełyku, wątroby, żołądka, dolnych dróg moczowych, czy jelita grubego. To długa lista, do której dopisać można upośledzenie funkcji układu nerwowego i inne, nieonkologiczne choroby, w tym astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc czy choroby sercowo-naczyniowe (np. nadciśnienie tętnicze).

Pamiętaj, że nie istnieje bezpieczna liczba wypalonych papierosów.

CZY OPŁACA SIĘ RZUCIĆ PALENIE?

A może raczej – dlaczego opłaca się rzucić palenie? Odstawienie używki pozwala na poprawę krążenia i czynności płuc, obniżenie tętna, poprawę kondycji fizycznej i zmniejszenie ryzyka wystąpienia niektórych chorób odtytoniowych.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich potrzebuje pomocy w zerwaniu z nałogiem, skontaktuj się z telefoniczną poradnią pomocy palącym: 801 108 108.

Więcej o kampanii dowiesz się na:



@wdychasz_czy_oddychasz

ORGANIZATOR KAMPAanii



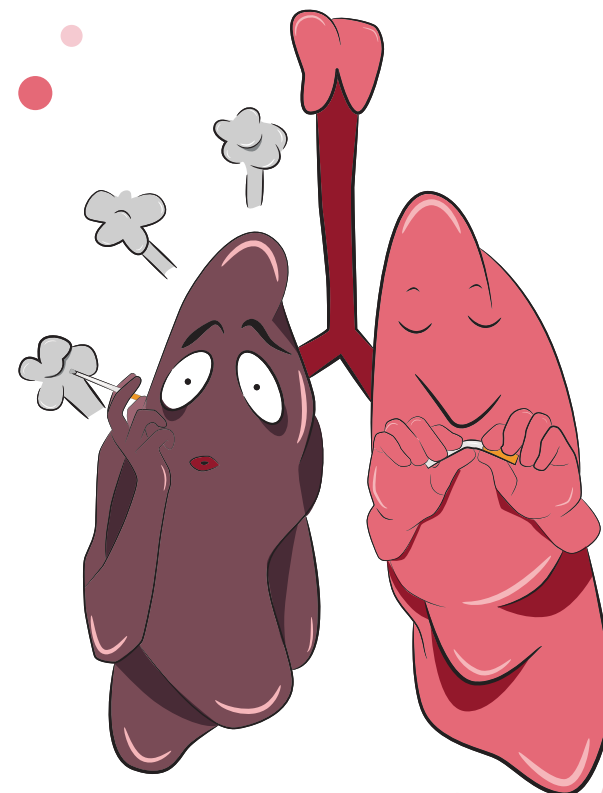
Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca Oddział Szczecin

ul. Jana Pawła II 42, 70-413 Szczecin
(+48) 91 813 62 88 | (+48) 513 792 173
stowarzyszenie@rakpluca.szczecin.pl

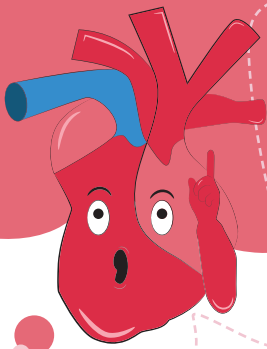
KAMPAANIĘ WSPIERAJĄ



WDYCHASZ



CZY ODDYCHASZ?



Pierwsze imprezy, wyjazdy wakacyjne, spotkania ze znajomymi po szkole, a razem z nimi papierosy. **Palimy? Dawaj, tylko jednego, przecież nie zaszkodzi. Nie palisz? Serio?**

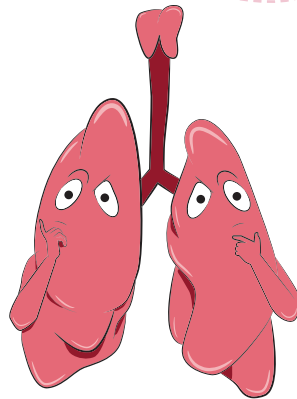
Wiem, że żaden nastolatek nie zastanawia się nad konsekwencjami „tylko jednego papieroska”. Kto w wieku kilkunastu lat myśli o tym, jakie skutki może nieść palenie papierosów czy korzystanie z nietradycyjnych i modnych teraz e-papierosów? Młodość trwa wiecznie.

Nie chcę Cię straszyć – po prostu wierzę, że każdy z nas, wyposażony w odpowiednią wiedzę, sam jest w stanie podejmować słuszne decyzje i nie podążać za modą czy namowami kolegów. Nie warto. Twoje decyzje to twoje konsekwencje.

Zapamiętaj jedno: korzystanie z wyrobów tytoniowych to bomba z opóźnionym zapłonem. **Nie wdychaj – oddychaj.**

O CO TYLE KRZYKU?

Głównym winowajcą jest tytoń, zawierający nikotynę – uzależniającą substancję chemiczną, która w małych dawkach działa stymulująco na organizm człowieka, w większych zaś – narkotycznie. Poza właściwościami uznawanymi za przyjemne (przecież w jakimś celu sięgamy po papierosy) korzystanie z wyrobów tytoniowych uzależnia i niesie za sobą negatywne skutki dla naszego zdrowia.

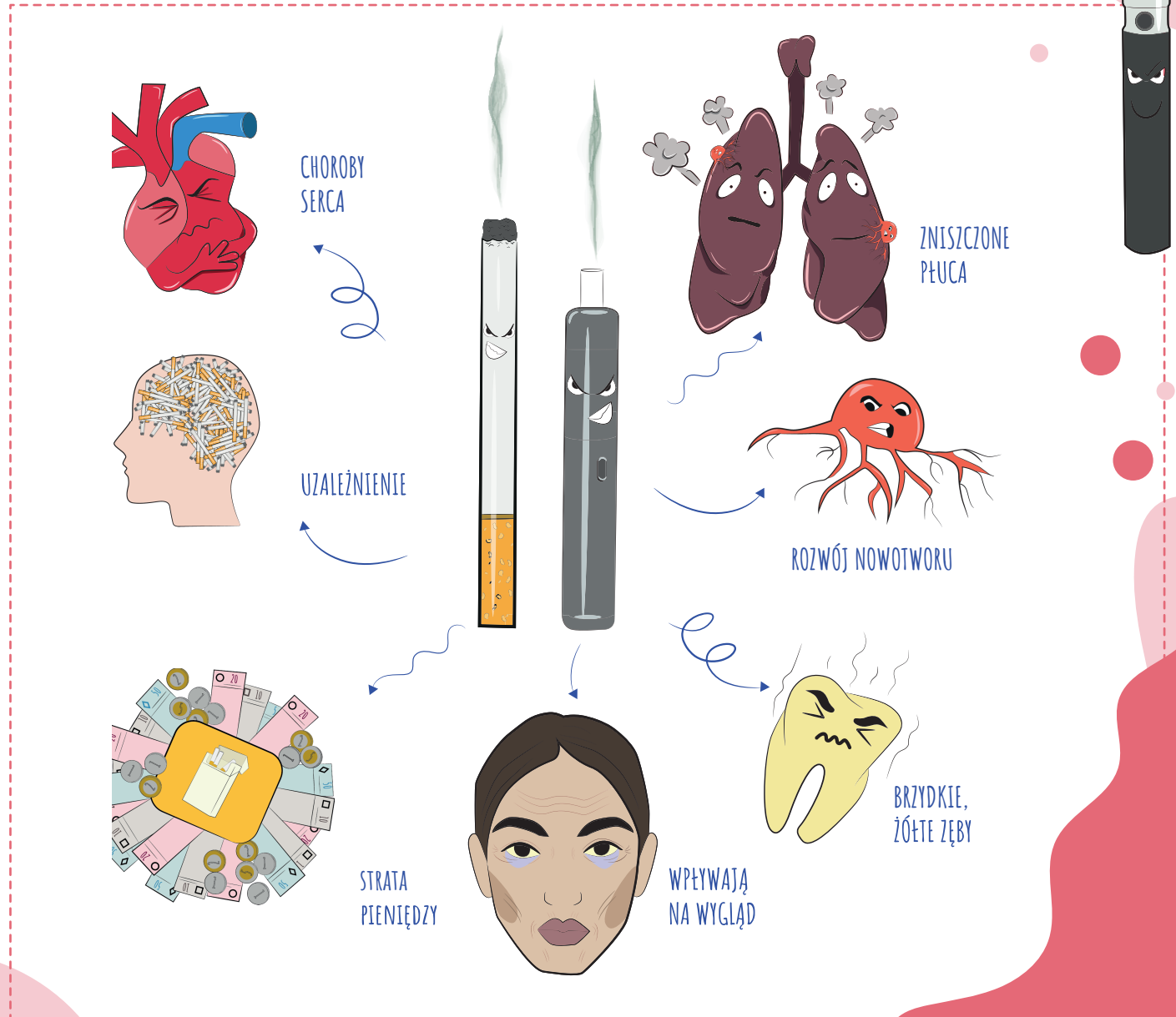


Tytoń i dym tytoniowy zawierają wiele substancji o **udowodnionym działaniu rakotwórczym**. Część z nich jest naturalnym „składnikiem” rośliny, część powstaje w wyniku przetwarzania liści, jeszcze inne dopiero w trakcie spalania tytoniu. Sama nikotyna, poza tym, że ma właściwości uzależniające, **zaburza działanie układu oddechowego i układu krążenia**.

Jak widzisz, niezależnie od formy stosowanych wyrobów

tytoniowych, każda z nich, w większym lub mniejszym stopniu, wpływa negatywnie na Twoje zdrowie. Za najbardziej szkodliwe uznaje się palenie tytoniu, ponieważ większość substancji nowotwórczych powstaje w procesie spalania.

Jeśli nie przemawia do Ciebie aspekt zdrowotny, to może finansowy – **przecież to kosztuje!** Nowa sukienka, buty, kosmetyki, a w dłuższej perspektywie małe wakacje. Właśnie tego nie kupisz, jeśli będziesz wydawał kieszonkowe na fajki.



CO NA GRZALE?

Pewnie słyszałeś, że e-papierosy są „zdrowszą” alternatywą dla tradycyjnych. Czy zastanawiałeś się, skąd takie przekonanie i czy aby na pewno to prawda?

Historia palenia sięga czasów prehistorycznych. Z biegiem lat i rozwoju nauki dowiadaliśmy się coraz więcej o właściwościach tytoniu, a ten czas pozwolił

