

# Skutki palenia papierosów i ich wpływ na zdrowie - choroby palaczy

Papierosy są jednym z najbardziej destrukcyjnych nałogów. Poważne nadwyżężenie domowego budżetu, nieświeży oddech, czy problemy z cerą, to tylko najmniejsze i najłagodniejsze ze skutków palenia. Lista chorób, jakie stają się udziałem palaczy jest naprawdę długa, a umieszczana na opakowaniach klauzula „Palenie poważnie szkodzi Tobie i osobom w Twoim otoczeniu” zdaje się nie oddawać w pełni skali problemu.

## Szkodliwość palenia papierosów

Obecnie nie ma już wątpliwości, że palenie papierosów szkodliwie działa na zdrowie człowieka. Gdy pali dziecko, konsekwencje uzależnienia od nikotyny są jeszcze gorsze. Im dłużej trwa nałóg i im wcześniej się zacznie, tym bardziej organizm jest wystawiany na działanie szkodliwych substancji. Dochodzi do tego negatywny wpływ na rozwój dziecka, które ze względu na uzależnienie od papierosów osiąga gorsze wyniki w nauce i sporcie. Największym zagrożeniem jest jednak rak płuc, którego bezpośrednią przyczynę stanowi właśnie palenie papierosów.

Gdy dziecko próbuje papierosów, istnieje bardzo duże ryzyko, że w przyszłości popadnie w uzależnienie od nikotyny. To zaś jest powiązane z ciągłą potrzebą palenia, podczas którego organizmowi dostarcza się wielu szkodliwych substancji. Szacuje się, że w papierosach znajduje się ponad 4000 związków chemicznych, z których aż 40 to **substancje rakotwórcze**. W składzie papierosów są między innymi:

- nikotyna – silny alkaloid o działaniu trującym i uzależniającym,
- tlenek węgla – nazywany również czadem,
- aceton – jego wpływ na organizm to np. rozpuszczanie tkanki łącznej,
- cyjanowodór – niegdyś stosowany do ludobójstwa,
- substancje smoliste – o działaniu rakotwórczym,

- polon – ma działanie radioaktywne,
- arsen – substancja trująca,
- formaldehyd – składnik do konserwacji preparatów biologicznych,
- chlorek winylu – stosowany w produkcji plastiku.

**Palenie papierosów** w początkowej fazie uzależnienia sprawia przyjemność.

Jest to wynik wpływu nikotyny na różne substancje chemiczne w mózgu, które odpowiadają za pobudzenie, aktywność i odczuwanie przyjemności. Z jednej strony powoduje ona rozdrażnienie, a z drugiej – poprawę pamięci i koncentracji. Z czasem organizm przyzwyczaja się do efektu. Palenie jest wtedy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Odczuwamy głód nikotynowy, który może zaspokoić tylko kolejny papieros. Z czasem, aby osiągnąć ten sam efekt, należy wypalić więcej – i tak coraz bardziej popadamy w nałóg.

Spustoszenie, jakie powoduje palenie papierosów, w pełni objawia się dopiero na późniejszym etapie. Palacze są bardziej narażeni na choroby nowotworowe płuc, przełyku, tchawicy, krtani, krwi, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i wątroby. Częstsze są choroby zębów (paradontoza, próchnica, nieprzyjemny oddech, zapalenie dziąseł), choroby układu krążenia (choroba wieńcowa, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, tętniak aorty, miażdżyca) oraz choroby układu oddechowego (astma, gruźlica, grypa). Inne choroby, na jakie zapadają palacze, to cukrzyca, wrzody żołądka i dwunastnicy oraz osteoporoza. Palenie papierosów podczas ciąży może się skończyć poronieniem, przedwczesnym porodem, opóźnieniem rozwoju płodu, powikłaniami porodowymi lub przewlekłym niedotlenieniem.

### **Palenie bierne**

Bardzo często zdarza się, że dzieci, mimo że same nie palą, cierpią z powodu szkodliwego działania dymu tytoniowego. Bierne palenie również może mieć tragiczne skutki. Dzieci, jeśli rodzice palą w ich obecności papierosy, są bardziej narażone na infekcje układu oddechowego, astmę i obniżenie wydolności oddechowej. W przyszłości tak samo jak palacze mogą zachorować na choroby układu krążenia, czy nowotwory złośliwe.

Okazuje się, że boczny strumień dymu tytoniowego jest nawet bardziej szkodliwy niż dym, który wdychają palacze. Z tego powodu bierne palenie

dostarcza 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny. Ponadto dym papierosowy zawiera substancje alergizujące, przez które osoby z otoczenia palacza mogą cierpieć na podrażnienie gardła i błony śluzowej nosa, czy na łzawienie oczu. U dzieci kontakt z tymi substancjami może stać się przyczyną alergii.

Ze względu na dobro dziecka rodzice powinni rzucić palenie. Jeśli nie potrafią zdobyć się na taki gest, powinni starać się nie palić w obecności dziecka.

### **Jak dziecko popada w uzależnienie?**

Wiele dzieci próbuje palenia jeszcze w bardzo młodym wieku. Zazwyczaj kieruje nimi ciekawość i chęć zaimponowania rówieśnikom. Chociaż wiedzą, że jest to szkodliwe, wydaje im się, że po wypaleniu jednego papierosa nic się nie stanie. Wypalają jednak kolejne, aby zyskać akceptację i szacunek otoczenia oraz nie wyróżniać się z grupy, w której wszyscy palą. W ten sposób coraz częściej nastolatek wystawia się na działanie nikotyny, która szybko uzależnia. Działa jak narkotyk i z czasem coraz częściej pojawia się potrzeba sięgnięcia po papierosa.

**Palenie papierosów** w początkowej fazie uzależnienia sprawia przyjemność. Jest to wynik wpływu nikotyny na różne substancje chemiczne w mózgu, które odpowiadają za pobudzenie, aktywność i odczuwanie przyjemności. Z jednej strony powoduje ona rozdrażnienie, a z drugiej – poprawę pamięci i koncentracji. Z czasem organizm przyzwyczaja się do efektu. Palenie jest wtedy potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Odczuwamy głód nikotynowy, który może zaspokoić tylko kolejny papieros. Z czasem, aby osiągnąć ten sam efekt, należy wypalić więcej – i tak coraz bardziej popadamy w nałóg

### **Palenie a zdrowie**

Medycyna zna wiele powodów do rzucenia palenia. Choroba wieńcowa serca i rozedma płuc to najbardziej znane choroby palaczy. Objawy rozedmy płuc nie następują tuż po rozpoczęciu rozwoju choroby, lecz dopiero z czasem, co czyni ją tym bardziej niebezpieczną. Choroba wieńcowa zaś, często wspomagana np. otyłością, może prowadzić nawet do zawału serca i w konsekwencji do śmierci. Do innych chorób serca, należących do skutków palenia papierosów, należy zaliczyć nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, tętniaka aorty i zaburzenia pracy serca.

Dym nikotynowy ma również negatywny wpływ na układ pokarmowy. Może stać się przyczyną m.in. wrzodów żołądka lub przepukliny jelitowej. Ponadto doprowadza do zmniejszenia się gęstości kości, co z kolei skutkuje osteoporozą. Dzieje się tak, ponieważ wraz z dymem przedostaje się do naszego organizmu kadm, który powoduje wzmożone wydalanie wapnia wraz z moczem oraz ograniczenie produkcji witaminy D w organizmie. Wśród skutków palenia znajdziemy także choroby atakujące wzrok. Wyróżnić należy tu m.in. zaćmę (kataraktę), która w swej skrajnej formie może doprowadzić do ślepoty, a także nadmierne łzawienie, zapalenie spojówek i podrażnienie oczu wywołane dymem.

Wpływ palenia papierosów na zdrowie widać także w sferze zdrowia seksualnego. Nikotyna może doprowadzić do trudności z erekcją, zmniejszyć ilość plemników zawartych w spermie, a nawet wywołać impotencję. Natomiast w czasie ciąży zwiększone jest niebezpieczeństwo poronienia lub przedwczesnego porodu, a także wystąpienia ciąży rozwijającej się poza jamę macicy. Dzieci, których matki paliły podczas ciąży, mogą mieć również problemy z układem immunologicznym.

Wystała pedagog Michał Zajac