

# PALENIE TYTONIU A ZDROWIE CZŁOWIEKA – pedagogizacja rodziców

Problem palenia papierosów nie jest zwyczajnym zjawiskiem. Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym produktem o działaniu rakotwórczym. Choroby takie jak zawały serca, nowotwory złośliwe spowodowane paleniem papierosów, to choroby, których można uniknąć. Wielu palących papierosy wpadło w pułapkę uzależnienia, z której bardzo trudno jest się wydostać. Każdy palacz, który chce długo i zdrowo żyć musi rzucić palenie. Największym nieszczęściem jest, gdy palaczem staje się dziecko. Dlaczego ludzie palą? Do czego to prowadzi? Na te pytania postaram się odpowiedzieć.

## **Historia palenia tytoniu**

11 października 1492 roku Krzysztof Kolumb wylądował na nieznanym lądzie. W czasie swej podróży odwiedził domy Indian Arawaków i tam został poczęstowany wysuszonymi liśćmi tytoniowymi zwiniętymi w większe palmowe liście. W 1556 roku tytoń staje się znany we Francji a za trzy lata trafia do Hiszpanii. Tytoń uprawiany we Francji i Hiszpanii pochodził z nasion z Brazylii i Meksyku. Początkowo tytoń był palony w fajkach. Później bardziej popularne stało się palenie go w papierosach i cygarach. Pierwszym rodzajem papierosów był tytoń nabijany do wydrążonych lasek z trzciny lub kawałki liści tytoniowych zwijane w kukurydziane łuski lub inne „opakowania” z warzyw. Palenie tytoniu pod postacią papierosów stało się bardzo rozpowszechnione w XVIII wieku, a pierwsza fabryka papierosów została założona w Hawanie na Kubie w 1853 roku. Obecnie tytoń jest palony przez miliony ludzi na całym świecie pod różnymi postaciami. Najczęściej są to papierosy, cygara i fajki na tytoń.

## **Dlaczego palimy?**

Istnieją dwie zasadnicze grupy przyczyn:

- Przyczyny psychosocjologiczne.

Palenie tytoniu postrzegane jest jako rodzaj czynności ułatwiającej nawiązanie kontaktu z innymi ludźmi, pomagająca przezwyciężać dystans wreszcie palenie papierosów to rozrywka towarzyska.

- Przyczyny farmakologiczne.

Tytoń w zależności od okoliczności, od predyspozycji osobniczych może działać w sposób stymulujący, bądź uspokajający. Zdaniem wielu palaczy papieros daje im poczucie relaksu i odprężenia.

## **Składniki dymu tytoniowego**

Dym tytoniowy składa się prawie z 4000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Tytoń ma wysoką temperaturę żarzenia dochodzącą do 900°C, co powoduje, że w procesie palenia papierosów przekształceniom chemicznym ulegają prawie wszystkie zawarte w nim składniki. Wszystkie są wprowadzane do najgłębszych zakamarków organizmu palacza, ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Także płód w łonie matki, pali wraz z nią.

Oto przykłady niektórych substancji znajdujących się w dymie tytoniowym:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów,
- amoniak – składnik nawozów mineralnych,
- arsen – stosowany jako popularna trutka na szczury,
- benzopiren – związek o właściwościach rakotwórczych,
- butan – gaz używany do wyrobu benzyny,
- chlorek winylu – związek stosowany do produkcji plastiku. Ma właściwości rakotwórcze.
- ciała smołowate – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka.
- cyjanowodór – kwas pruski, trucizna.
- dibenzoakrydyna – posiada właściwości rakotwórcze,
- fenole – niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela.
- formaldehyd – stosowany do konserwacji preparatów biologicznych,
- kadm – silnie trujący o właściwościach rakotwórczych,
- metanol – silnie trujący środek chemiczny,
- naftyloamina – używana w przemyśle drukarskim, posiada właściwości rakotwórcze,
- nikotyna – działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych, zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za nefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p 53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli rozwój nowotworów.

- polon – radioaktywny pierwiastek, posiada właściwości rakotwórcze,
- tlenek węgla (czad) w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów organizmu człowieka. Jest to związek będący bezpośrednią przyczyną śmierci podczas pożarów.
- toluidyna – posiada właściwości rakotwórcze,
- uretan – związek o właściwościach rakotwórczych.

Wchłanianie dymu tytoniowego zachodzi głównie w układzie oddechowym, a także w przewodzie pokarmowym jako rezultat połykania m.in. śliny. Składniki dymu przenika do krwioobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie. Zły wpływ dymu tytoniowego obserwowany jest nie tylko w obrębie jamy ustnej czy płuc, ale także we wszystkich narządach, np. w pęcherzu moczowym, trzustce, narządach rodnych. Wykazano również zaburzenia funkcjonowania narządu wzroku, czy uszkodzenia formującego się płodu.

### Co grozi palaczowi?

<p>Palaczowi grozi wiele chorób:</p> <p>1. Nowotwory złośliwe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rak płuc,</li> <li>• Rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani,</li> <li>• Rak pęcherza moczowego,</li> <li>• Rak nerki,</li> <li>• Rak trzustki</li> </ul>	<p>2. Układ sercowo- naczyniowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Choroba niedokrwienia serca,</li> <li>• Zawał serca,</li> <li>• Miażdżycy naczyń krwionośnych,</li> <li>• Nadciśnienie tętnicze</li> </ul>	<p>3. Układ oddechowy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przewlekłe zapalenie oskrzeli</li> <li>• Gruźlica</li> </ul>
<p>4. Układ nerwowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udar mózgu</li> </ul>	<p>5. Układ pokarmowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wrzody żołądka oraz dwunastnicy</li> <li>• Przepukliny jelitowe.</li> </ul>	<p>Poza tym człowiek palący ma tak zwana twarz nikotynową, zęby palacza, mniejszą potencję seksualną i płodność a także grozi mu katarakta.</p>

### Tytoniowa twarz

Palenie tytoniu nie tylko naraża nas na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, zaostża stan wielu schorzeń skóry jak na przykład trądzika oraz łuszczycy. Pierwsze zmiany na skórze palaczy zostały opisane już w 1856 roku. Dzisiaj dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy” – łatwej do rozpoznania na pierwszy rzut oka.

Palenie wzmacnia również niekorzystne działanie na skórę promieni słonecznych, bo zwiększa się wytwarzanie wolnych rodników i suchość skóry.

### Palenie tytoniu w Polsce

Palenie tytoniu w Polsce jest olbrzymim problemem społecznym. Jest to najważniejsza przyczyna przedwczesnej umieralności w naszym kraju. Każdego roku 100 tys. zgonów w Polsce ma bezpośredni związek z negatywnymi skutkami palenia tytoniu.

W Polsce codziennie 500 nieletnich dziewcząt i chłopców zaczyna palić papierosy. Szacuje się, że dzieci w Polsce wypalają rocznie około 3-4 mld sztuk papierosów.

Co 10 sekund na świecie ktoś umiera na chorobę wywołaną paleniem tytoniu.

Negatywne skutki palenia nie dotyczą jedynie osób palących, ale także tych, którzy z nimi przebywają, często dzieci. Dzieci zmuszane do wdychania dymu tytoniowego częściej zapadają na choroby infekcyjne układu oddechowego. Palenie tytoniu przez rodziców zwiększa ryzyko wystąpienia astmy oskrzelowej u dziecka, a także przewlekłego zapalenia ucha środkowego, które jest główną przyczyną głuchoty w wieku dziecięcym. Istnieją także dowody na związek palenia tytoniu z innymi poważnymi chorobami np. białaczkami. 40% nałogowych palaczy umrze przed 65 rokiem życia, a wśród niepalących tylko 15%.

### Literatura:

1. Zatoński W.: Jak rzucić palenie? Fundacja „Promocja Zdrowia”, W-wa 1999.
2. Zatoński W.: Czy w demokracji żyje się zdrowiej? Fundacja „Promocja Zdrowia”, W-wa 1997
3. Świat Wiedzy