Projekt „Zdrowie i Uroda.
Piękna Królowa – Piękna Księżniczka”
w Gminie Wyszków realizowany
przy wsparciu finansowym fundacji MSD
dla Zdrowia Kobiet

TYTOŃ = ZAGROŻENIE

Żyjemy w bardzo ciekawych czasach, w ciągu ostatniego półwiecza zmieniło się wiele; od burzliwych zmian w naszym ustroju, gospodarce, obyczajowości, rozwoju nauk medycznych i szeregu zmian w wielu innych dziedzinach życia. Efekty tych, osiągnięć są jednak niejednokrotnie zaprzepaszczane wskutek braku rozwagi, świadomości a może złej woli ludzi, poddających się różnym uzależnieniom. Najbardziej rozpowszechnionym nałogiem jest nałóg palenia tytoniu. Stał on się zjawiskiem niemal masowym, tolerowanym i akceptowanym przez dużą część społeczeństwa. Palą mężczyźni i kobiety, młodzież a nawet dzieci. Według danych statystycznych w Polsce tytoń pali dziewięć milionów obywateli. Jesteśmy w czołówce najbardziej zagrożonych nikotynizmem narodów świata. Palacze narażają swoje życie i zdrowie na komplikacje zdrowotne, ciężką chorobę a nawet przedwczesną śmierć. Szkodzą również osobom postronnym, znanym sobie, nieznanym, a nawet tym, których kochają.

Być może nie mają wiedzy na temat szkodliwości biernego palenia, lub wiedzy tej nie stosują w praktyce. Czasami można usłyszeć stwierdzenie, że „moje dziecko nie pali, palę tylko ja”. Taki obrazek można zobaczyć niestety dość często – na ulicy, w parku, placu zabaw, na którym są dzieci pod opieką rodziców – najczęściej mam. Dzieci się bawią, a mamy na ławeczkach rozmawiają, dzielą się uwagami na temat wychowania swoich pociech, niejednokrotnie między jednym a drugim zaciągnięciem się papierosem. Jest to ich wybór jednak nie można tego samego powiedzieć o dzieciach, które przebywając w otoczeniu palących rodziców narażone są na bierne palenie i zatruwanie młodego organizmu poprzez wdychanie dymu tytoniowego. Całkiem nie rzadkim zjawiskiem w naszej rzeczywistości jest widok palącej ciężarnej kobiety. To szczególnie szkodliwe, nieodpowiedzialne postępowanie matki w stosunku do siebie i własnego dziecka.

Dym tytoniowy powstaje w wyniku spalania w wysokiej temperaturze tytoniu – w tzw. sferze żarzenia dochodzącej do 900 ^{0}C, (w jamie ustnej temperatura wynosi około 60 ^{0}C) w „papierosowej koszulce" jest to proces fizyko-chemiczny. Składa się z części gazowej i rozproszonych w niej cząstek stałych. W jego wyniku powstaje wiele groźnych trucizn. Dym powstający w czasie spalania składa się z prawie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 z nich to substancje rakotwórcze.

Oto niektóre z nich:

- Aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów.
- Amoniak – bezbarwny gaz o ostrym, charakterystycznym zapachu, pochodzi głównie z białek i azotanów liści tytoniowych. Drażni nieprzyjemnie receptory górnych i dolnych dróg oddechowych i razem z akroleiną jest uznany za wyznacznik smakowego odczucia ostrości dymu tytoniowego stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych; zwiększa właściwości uzależniające.
- Aldehyd – wchodzi w skład diabelskiej mieszanki z policyklicznych węglowodorów aromatycznych, aldehydów i fenoli.
- Arsen – stosowany jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie
- Benzopiren – związek o właściwościach rakotwórczych, wykorzystywany w przemyśle chemicznym.
- Butan – gaz pędny, używany do wyrobu benzyny.
- Chlorek winylu – związek używany np. do produkcji plastiku. Posiada właściwości rakotwórcze.
- Ciała smołowate – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u ludzi.
- Cyjanowodór – kwas pruski, gaz trujący używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa.
- DDT – insektycyd polichorowy.
- Dimetylonitrozoamina – związek wykorzystywany w przemyśle chemicznym.
- Dibenzoakrydyna – używana przy produkcji barwników. Posiada właściwości rakotwórcze.
- Fenole – wchodzą w skład mieszanki z policyklicznych węglowodorów aromatycznych, aldehydów i fenoli. Fenole niszczą rzęski nabłonka wyścielającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.
- Formaldehyd – związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. żab.
- Kadm – silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych.
- Metanol – Silne trujący związek chemiczny, używany do produkcji benzyn silnikowych.
- Naftalina – środek przeciw molom.
- Naftyloamina – wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim. Posiada właściwości rakotwórcze.
- Nikotyna – substancja, która powoduje uzależnienie. Działa na wszystkie układy organizmu, oraz wyższe czynności mózgu – myślenie, nastrój, sprawność umysłową. Powoduje obkurczanie ścian naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, nie-fizjologicznie przyspiesza akcję serca, a także może powodować zaburzenia rytmu serca. Małe dawki nikotyny zwiększają częstość i głębokość oddechów. Pod wpływem nikotyny później opróżniany jest żołądek, daje to uczucie sytości.
- Piren – związek używany w syntezie organicznej.
- Polon – najistotniejszy izotop promieniotwórczy zawarty w dymie papierosowym - radioaktywny pierwiastek, odkryty przez naszą rodaczkę - Marię Skłodowską-Curie. Posiada silne właściwości rakotwórcze.
- Tlenek węgla – we wdychanym dymie tytoniowym jest 1-5% tlenku węgla; bezpośrednio działa na komórki śródbłonka i nabłonka powodując większą ich przepuszczalność. Ułatwia to przenikanie różnych substancji przez ściany naczyń krwionośnych, ściany dróg oddechowych rakotwórczych substancji smołowatych, które osadzają się w drzewie oskrzelowym. Przenikanie lipidów przez uszkodzony śródbłonek naczyń powoduje rozwój płytki miażdżycowej. Ponadto tlenek węgla wykazuje ponad 200 razy większe powinowactwo do hemoglobiny niż tlen tworząc karboksyhemoglobinę. Reasumując zmniejsza zawartość tlenu we krwi, co w znaczny sposób utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów organizmu człowieka.
- Toluidyna – stosowana w syntezie chemicznej. 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 przenikają do krwiobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie. Zły wpływ dymu tytoniowego obserwowany jest nie tylko w obrębie jamy ustnej czy płuc, ale także we wszystkich innych narządach, np. w pęcherzu moczowym, trzustce, narządach rodnych itp. Wykazano również zaburzenia funkcjonowania narządu wzroku, czy uszkodzenia formującego się płodu.

Zawarta w tytoniu nikotyna spełnia najważniejsze kryteria będące podstawą rozpoznawania substancji uzależniających, m.in. wywołuje u osób uzależnionych przymus używania, pomimo pragnienia i wielokrotnych prób porzucenia nałogu; wywiera działanie psychoaktywne (oddziałuje na mózg) oraz wywołuje zmiany zachowania związane z jej „wzmacniającym” działaniem jako substancji psychoaktywnej.

Uzależnienie od tytoniu jest schorzeniem przewlekłym. Zawarta w tytoniu nikotyna spełnia najważniejsze kryteria będące podstawą rozpoznawania substancji uzależniających, m.in. wywołuje u osób uzależnionych przymus używania, pomimo pragnienia i wielokrotnych prób porzucenia nałogu; wywiera działanie psychoaktywne (oddziałuje na mózg) oraz wywołuje zmiany zachowania związane z jej „wzmacniającym” działaniem jako substancji psychoaktywnej

Palenie papierosów ma wymiar:

- o psychiczny – nawyk wykonywania pewnych czynności w określonych sytuacjach
- o fizjologiczny – uzależnienie organizmu od substancji chemicznej zawartej w papierosach.

Mechanizm fizycznego i psychicznego uzależnienia od tytoniu bardzo przypomina schemat uzależnienia od alkoholu i narkotyków, np. heroiny czy kokainy. Palenie tytoniu, obok powszechnie znanych następstw w postaci nowotworów oraz schorzeń układu krążenia i oddechowego, prowadzi do szeregu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Zespół uzależnienia od tytoniu – główne objawy:

- silna potrzeba używania tytoniu
- trudności kontrolowania tego zachowania
- uporczywe używanie tytoniu wbrew szkodliwym następstwom
- przekładanie używania tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania, np. sen,
- tolerancja na nikotynę,
- występowanie objawów zespołu abstynenckiego.

Najważniejsze wskaźniki uzależnienia:

- budzenie się w nocy „na papierosa”,
- zapalanie papierosa tuż po przebudzeniu,
- wypalenie dużej liczby papierosów dziennie.

Zespół uzależnienia od tytoniu jest chorobą – wymaga leczenia, udziału lekarzy, psychologów, a także terapeutów, ponieważ jest to proces bardzo trudny. Organizm pozbawiony substancji uzależniającej jaką jest nikotyna – może spowodować wystąpienie: stanów depresyjnych, bezsenności, drażliwości, frustracji, gniewu, stanów lękowych, trudności w koncentracji uwagi, niepokoju, obniżenia częstości tętna, wzmożonego apetytu i wzrostu masy ciała (jeżeli nie zastosowana będzie właściwa dieta). Takie objawy często powodują u osoby rzucającej palenie zniechęcenie i powrót do nałogu.

Pomocą dla palących jest: Poradnia Pomocy Palącym - działa w Warszawie przy Centrum Onkologii.

Jeśli chcesz rzucić palenie, zgłoś się i skorzystaj z pomocy specjalistów.

Poradnia przyjmuje pacjentów w ramach ubezpieczenia NFZ. Rejestracja od poniedziałku do piątku w godz. 8.00- 15.00, telefon: 22 643 92 34. Informację można uzyskać w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym - 801 108 108.

Grażyna Borkowska
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Wyszkowie