Uzależnienie od papierosów

Dym tytoniowy powstaje w czasie niecałkowitego spalania tytoniu. Jego skład może się zmieniać w zależności od rodzaju palonego tytoniu. Dym tytoniowy stanowi kompleks gazowo-płynno-stały, który zawiera około 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 udowodniono działanie rakotwórcze. Przykładowe substancję znajdujące się w dymie papierosowym:

np.:

* nikotyna – podstawowy składnik, insektycyd kontaktowy, silna trucizna,
* substancje smoliste,
* aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów,
* tlenek węgla – czad, występujący w spalinach,
* chlorek winylu – wykorzystywany w przemyśle tworzyw sztucznych,
* cyjanowodór – kwas pruski używany do ludobójstwa w komorach gazowych,
* arsen – trucizna, składnik chemicznych środków bojowych,
* polon – pierwiastek promieniotwórczy,
* kadm – silnie trujący metal strategiczny,
* amoniak – stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych,
* naftalen – środek owadobójczy,
* fenol – kwas karbolowy, składnik środków żrących.

Uzależnienie od nikotyny i wieloletnie palenie tytoniu może powodować choroby ze strony układu oddechowego, krwionośnego i pokarmowego. Co grozi nałogowemu palaczowi?

* Nowotwory płuc, krtani, nowotwory jamy ustnej;
* Zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc;
* Rozedma, astma;
* Przewlekła obturacyjna choroba płuc;
* Choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżyca;
* Choroba naczyń obwodowych – głównie kończyn (choroba Bürgera);
* Choroby naczyniowe mózgu, udar mózgu;
* Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy;
* Rak pęcherza moczowego, rak szyjki macicy, rak prącia, rak trzustki, rak żołądka, rak warg, rak gardła, rak przełyku;
* Mniejsza potencja seksualna, zaburzenia erekcji, impotencja i niepłodność;
* Częste infekcje górnych dróg oddechowych (grypa, przeziębienia);
* Insulinooporność (cukrzyca typu 2);
* Zaćma (katarakta), zwyrodnienia plamki żółtej oka;
* Zmiany w obrębie krążków międzykręgowych o typie dyskopatii.

Według ekspertów, nikotynizm to jeden z najtrudniejszych do przezwyciężenia nałogów. Palacze niejednokrotnie próbują rzucić palenie bez żadnych rezultatów. Warto mieć świadomość korzyści płynących z niepalenia. Za abstynencją nikotynową przemawiają nie tylko argumenty zdrowotne i chęć uniknięcia katalogu powyższych chorób czy powikłań, ale również względy finansowe. Rezygnując z zakupu paczki papierosów, w perspektywie długofalowej można zaoszczędzić naprawdę sporo gotówki.

Ponadto, nie paląc, po dwunastu godzinach od ostatniego papierosa stężenie tlenku węgla we krwi wraca do normy. Po tygodniu organizm oczyszcza się z nikotyny, po miesiącu – ustępują kłopoty z oddychaniem, po trzech miesiącach – poprawia się stan i funkcje układu krwionośnego, po pięciu latach – ryzyko zgonu na raka płuc zmniejsza się o połowę, a do piętnastu lat – prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę wieńcową będzie takie samo, jak u osoby, która nigdy nie paliła.

