

# ***PALIĆ, NIE PALIĆ – OTO JEST PYTANIE?***



Nazywam się Dawid Wróblewski. Uczęszczam do 5 klasy Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Pępowie. Tematem tej prezentacji są papierosy oraz ich negatywny wpływ na zdrowie i życie ludzi. Postanowiłem wziąć udział w konkursie, ponieważ chciałbym pokazać innym osobom, jak bardzo szkodliwe są dla naszego organizmu papierosy i e-papierosy. Zapraszam do obejrzenia mojej prezentacji :-)

# *Czym jest papieros?*



- **Papieros – to wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.**
- **Podczas palenia papierosa zawarta w dymie papierosowym nikotyna dostaje się do krwi i wywiera swoje działanie na organizm palacza. Oprócz nikotyny dym tytoniowy zawiera tysiące innych szkodliwych, rakotwórczych substancji chemicznych.**

# Czym jest e-papieros?



- E-papieros – to zasilane akumulatorem urządzenie inhalacyjne dające użytkownikowi podobne wrażenia jak przy paleniu tradycyjnych papierosów. Roztwór inhalacyjny (tzw. liquid) składa się zazwyczaj z glikolu propylenowego, gliceryny, aromatów oraz nikotyny w różnym stężeniu.

# *Fakty o e-papierosach*

- **Badania Światowej Organizacji Zdrowia potwierdziły, że e-papierosy są bardziej rakotwórcze niż zwykłe papierosy. Badania miały na celu porównanie elektronicznych papierosów i tradycyjnych, pod kątem stężenia substancji, które powodują raka.**
- **Raport wskazuje, że e-papierosy są groźniejsze od zwykłych papierosów. Z badań japońskich naukowców wynika, że mają one nawet dziesięciokrotnie wyższy poziom substancji rakotwórczych.**
- **Agencja AFP dotarła do raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego. Z badań wynika, że elektroniczne papierosy wydzielają rakotwórczy acetaldehyd i formaldehyd. Stężenie formaldehydu było dużo większe niż w klasycznych papierosach, a jego stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy grzałka e-papierosa osiąga maksymalną temperaturę.**

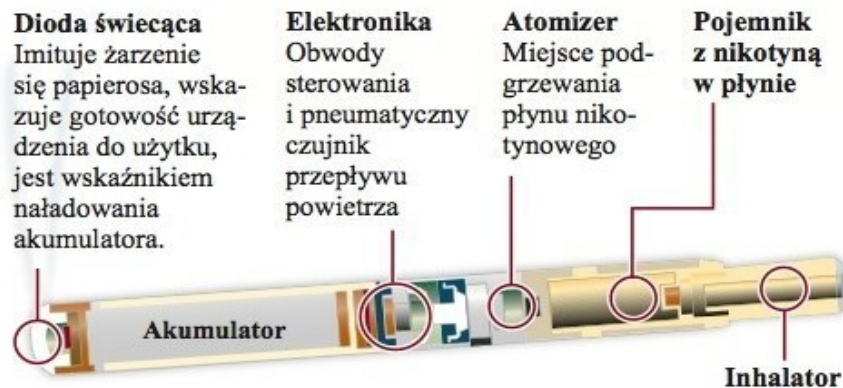
# Skład papierosa i e-papierosa

## NIKTÓRE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO:

<b>BENZOPIREN</b> (przemysł chemiczny)	<b>BUTAN</b> (zapalniczki)	<b>POLON-210</b> (promieniotwórczy)
<b>NAFTALINA</b> (środek odstraszający mole)		<b>TOLUEN</b> (rozpuszczalnik przemysłowy)
<b>METANOL</b> (paliwo rakietowe)		<b>ARSZENIK</b> (trucizna)
<b>CHLOREK WINYLU</b> (tworzywa sztuczne)		<b>METAN</b> (gaz z Kanalizacji)
<b>CYJANOWODÓR</b> (tzw. gaz pruski, stosowany w komorach gazowych)		<b>NIKOTYNA</b> (trucizna, środek owadobójczy)
<b>KWAS STEARYNOWY</b> (wosk w świeczkach)		<b>AMONIAK</b> (środki do WC, składnik nawozów)
<b>ACETON</b> (farby, lakiery, zmywacz do paznokci)		<b>TLENEK WĘGLA (CZAD)</b> (składnik spalin samochodowych)
	<b>KADM</b> (baterie)	

## E-papierosy

*Pomimo rosnącej popularności papierosów elektronicznych – zasilanych z akumulatorów urządzeń do wdychania nikotyny – nadal nie ma pełnej oceny zagrożeń zdrowotnych związanych z ich używaniem.*



Papieros elektroniczny	Porównanie	Papieros zwykły
Jeden e-papieros	Odpowiednik	6-7 papierosów
100	Zaciągnięcia się na jeden papieros	15
6-24 mg	Poziom nikotyny	0,6-2,4 mg
E-papieros z 24 mg nikotyny <b>0,16 mg</b>	Ilość nikotyny na jedno zaciągnięcie się	Papieros z 1,8 mg nikotyny <b>0,16 mg</b>

# Czym jest nikotyna?



- Nikotyna to silnie trujący związek organiczny, jest bezbarwną, bezwoną i oleistą cieczą.
- Małe dawki nikotyny pobudzają czynność układu nerwowego. Większe dawki powodują zatrucie, nawet śmiertelne, wskutek porażenia układu oddechowego. Wywołuje uzależnienie równie silnie jak uzależnienie od heroiny i kokainy.
- Największe zużycie nikotyny jest związane z produkcją wyrobów tytoniowych, a także z produkcją środków, których zażywanie ma na celu odzwyczajenie się od palenia.



- **Papierosy składają się w głównej mierze z tytoniu, substancji smolistych oraz papierowej gilzy. Kompletny skład papierosów nie jest całkowicie znany, ale możemy wyodrębnić blisko tysiąc różnych związków chemicznych. Sam dym tytoniowy zawiera ponad 4 tysiące różnych substancji – w tym aż 40 o działaniu rakotwórczym!**
- **E-papierosy zawierają m. in.: nikotynę, która silnie uzależnia, glikol propylenowy, glicerol oraz substancje aromatyzujące (znanych jest ponad 7000 smaków, udowodniono, że im więcej substancji zawierają e-papierosy, tym bardziej są one szkodliwe).**
- **Glikol propylenowy i gliceryna to substancje należące do grupy alkoholi. W związku z tym, że wszystkie substancje zawarte w płynie do e-papierosa są podgrzewane przez grzałkę, przebadano właściwości gliceryny i glikolu po podgrzaniu. Według badań wyższa temperatura zwiększa toksyczność tych związków.**

# ***Jak papierosy wpływają na organizm dzieci i nastolatków?***

- **Młode osoby są bardziej narażone na objawy ze strony układu nerwowego: zmiany nastroju, problemy ze snem, pogorszenie pamięci i problemy z nauką. Paląca młodzież częściej choruje na infekcje układu oddechowego i ma gorszą wydolność fizyczną. Nałóg powoduje też zaburzenia w układzie hormonalnym, co ma istotne znaczenie w okresie dojrzewania.**
- **Oprócz szkodliwości dla zdrowia dzieci palenia czynnego, trzeba pamiętać o równie szkodliwym wpływie na organizm palenia biernego. Wówczas dym tytoniowy zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Zawiera on również wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, kaszel, nawracające infekcje dróg oddechowych. Bierne palenie powoduje takie same skutki zdrowotne jak palenie aktywne.**



# Jakie są skutki palenia tytoniu?

## SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

### a) odroczone w czasie choroby odtytoniowe:

- nowotwory (płuc, przełyku, żołądka oraz górnych dróg oddechowych),
- rozedma płuc,
- choroby serca;

### b) natychmiastowe:

- zapach i oddech palacza,
- osad nazębny,
- pożółknięcie skóry,
- zmarszczki,
- upośledzenie smaku i węchu,
- infekcje,
- kaszel,
- zapalenie oskrzeli,
- obniżenie się temperatury,
- podwyższenie ciśnienia krwi

# Jakie są korzyści zdrowotne po zaprzestaniu palenia?



# *Jakie są sposoby skutecznego odmawiania zapalenia papierosa?*



- **Powiedz „nie”.**
- **Odejdź.**
- **Zignoruj/rób dalej swoje.**
- **Zmień temat.**
- **Opowiedz dowcip np.: „nie dziękuje wolę wachać stare skarpetki”.**
- **Podsuń lepszy pomysł.**

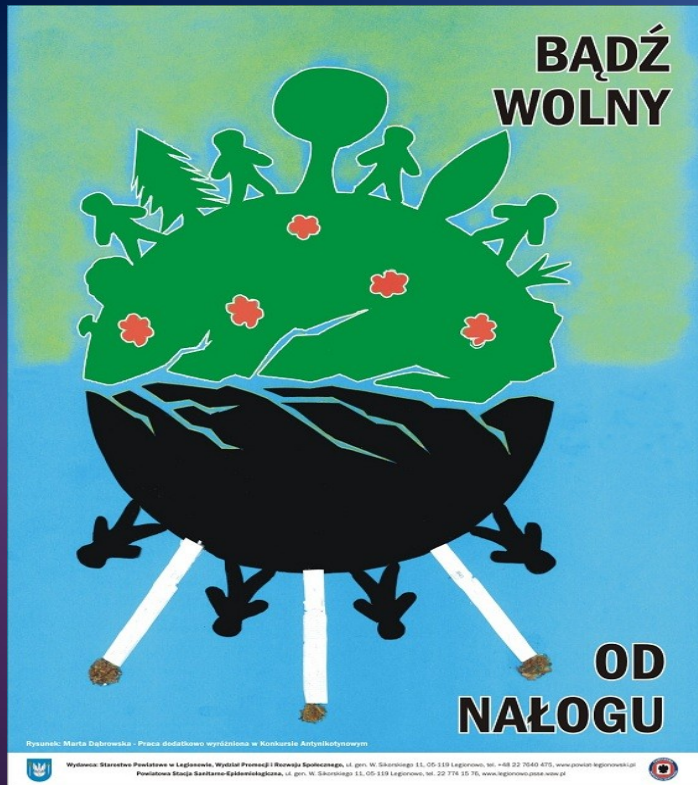
# Mity o papierosach

- **To nieprawda, że papierosy łagodzą stres** (Nikotyna pobudza, a nie uspokaja; łagodzić stres może tylko u nałogowego palacza, bo kolejny papieros zaspokaja głód nikotynowy, który pojawia się gdy spada stężenie nikotyny we krwi).
- **To nieprawda, że palenie sprawia przyjemność** (Palacz nie odczuwa przyjemności z samego palenia, ale z tego, że zaspokoił narastający głód nikotynowy).
- **To nieprawda, że jeśli się nie zaciągasz, nie szkodzisz sobie** (Palenie papierosów bez zaciągania się dymem można porównać do palenia biernego).
- **To nieprawda, że papierosy cienkie są mniej szkodliwe** (To chwyt reklamowy, cienkie papierosy zawierają tyle samo związków toksycznych co te tradycyjne).
- **To nieprawda, że kilka papierosów dziennie nie szkodzi** (Wypalenie nawet jednego papierosa dziennie może mieć przykre konsekwencje zdrowotne; dotyczy to przede wszystkim osób, które mają skłonność do uzależniania się oraz do zachorowania na raka płuc).
- **To nieprawda, że papierosy sprzyjają odchudzaniu** (Przybieranie na wadze po rzuceniu palenia wynika stąd, że poprawia się węch i smak).

# Mity o e-papierosach

- **E-papieros pomaga zerwać z nikotynowym nałogiem** (Elektroniczne fajki mogą zawierać dwukrotnie większą dawkę nikotyny niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator. Nawet w tych reklamowanych jako "beznikotynowe" albo "mentolowe" znajdują się spore dawki szkodliwej nikotyny).
- **E-papieros nie uzależnia** ("Dymiące długopisy" zawierają nikotynę, która uzależnia).
- **E-papieros nie powoduje problemu biernego palenia** (Przy spalaniu tytoniu powstaje silnie rakotwórcza substancja nitrozoamina, której szkodliwość jest bezsporna. Niektórzy producenci e-papierosów dodają do wkładów podobną esencję, która potem wydychana jest przez użytkownika w postaci pary wodnej. Ryzyko zachorowania biernych palaczy jest mniejsze niż w przypadku papierosów, ale większe niż gdyby w ogóle pary z e-papierosa nie wdychali).
- **E-papieros nie szkodzi zdrowiu palacza** (Zawiera nikotynę więc szkodzi! Lista możliwych dolegliwości jest długa, począwszy od zawrotów głowy i bólu mięśni, przez arytmie serca i nadciśnienie, skończywszy na trwałych uszkodzeniach mózgu i ataku serca).

# Zamiast papierosa możesz...



- wybrać się na przejażdżkę rowerem,
- pójść na spacer z przyjaciółmi,
- wybrać się do kina,
- bardziej rozwinąć swoje zainteresowania,
- przeczytać książkę,
- zagrać w gry zespołowe.

# KONIEC

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!**



- **SPOŻYCIE WYROBÓW TYTONIOWYCH JEST PRZYCZYNĄ ŚMIERCI ok. 3,5 mln LUDZI. STANOWI TO OK. 10 tyś. ZGONÓW DZIENNIE!**
- **Uważam, że nie warto palić papierosy, ponieważ w ten sposób nie tylko niszczymy swoje zdrowie i życie, ale również innych osób. Palenie papierosów powoduje wiele poważnych chorób, które w konsekwencji mogą prowadzić nawet do śmierci.**

**Źródła:**

[https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona\\_g%C5%82%C3%B3wna](https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Strona_g%C5%82%C3%B3wna)

<https://www.google.pl/imghp?hl=pl&ogbl>

<https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/pielęgnacja/70475,wplyw-palenia-tytoniu-na-stan-zdrowia-dzieci-i-młodzieży>

<https://www.aptekagemini.pl/poradnik/zdrowie/jak-e-papierosy-wplywaja-na-nasz-organizm/>