

PAMIĘTAJ

Palenie tytoniu niesie za sobą ogromne skutki społeczne:

- ♦ wykluczenie palacza z życia społecznego w wyniku choroby, ograniczenie jego zdolności do pracy, a co za tym idzie zmniejszenie dochodów;
- ♦ niechęć innych osób do palacza lub nawet próba ograniczenia kontaktu, co wiąże się z narażeniem na kontakt z dymem tytoniowym dla współpracowników i członków rodziny;
- ♦ zmniejszenie budżetu domowego kosztem zakupu papierosów – rocznie osoba paląca pomniejsza dochody rodziny o około 2500 zł;
- ♦ najtragiczniejszy w skutkach efekt palenia - śmierć palacza, która ma negatywny wpływ na rozwój dzieci i sytuację materialną rodziny;
- ♦ dostarczanie negatywnych modeli zachowań zdrowotnych przez palących rodziców, a tym samym narażenie młodzieży nie tylko na samo palenie, ale i na uzależnienie od innych substancji.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne:

- ♦ **choroby układu oddechowego** - rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, języka, wargi, jamy ustnej, krtani, tarczycy, tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę;
- ♦ **choroby układu krążenia** – chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty;
- ♦ **inne choroby:** raka nerki, pęcherza moczowego, przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.

Rzucając palenie już dziś:

- ♦ będziesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać;
- ♦ będziesz mieć więcej energii;
- ♦ zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość kaszlu;
- ♦ poprawi się Twoje samopoczucie i poczucie wartości;
- ♦ poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres;
- ♦ potrawy będą pachniały i smakowały lepiej;
- ♦ twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek;
- ♦ twoje ubranie, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej;
- ♦ oszczędzisz pieniądze, które będziesz mógł przeznaczyć na inne cele.

Bez względu na wiek rzucanie palenia zawsze się opłaca!

- ♦ 20 minut po rzuceniu palenia – spada tempo bicia serca;

- ♦ 8 godzin po rzuceniu palenia - normalizuje się poziom tlenu;
- ♦ 2 tygodnie do 3 miesięcy po rzuceniu palenia - poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału;
- ♦ 1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia - zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu;
- ♦ rok po rzuceniu palenia - spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową.

Korzyści wynikające z rzucenia palenia tytoniu są niewątpliwe:

- ♦ Każdy wypalony papieros – zabiera czas, **około 10 minut**.
- ♦ Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje **3 godziny i 30 minut**.
- ♦ Rocznie - prawie **1.160 godzin**.
- ♦ W ciągu 10 lat - to aż **12.000 godzin**.

Wszystkich, którzy chcieliby zasięgnąć konsultacji specjalistycznej w sprawach dotyczących palenia papierosów serdecznie zapraszamy do kontaktu: z Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym pod numerem telefonu 801 108 108.