

Papierosom STOP



Palenie tytoniu jest nałogiem wywoływanym przez dwa podstawowe wzajemnie oddziałujące na siebie uzależnienia: farmakologiczne uzależnienie od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne.

Uzależnienie farmakologiczne jest związane z koniecznością utrzymania odpowiedniego, wyższego u palacza tytoniu, poziomu nikotyny w surowicy krwi, podczas gdy uzależnienie behawioralne jest złożone i zależy od czynników psychologicznych, środowiskowych i społecznych. Uzależnienie powoduje, że palacze nie mogą wyjść z nałogu ze względu na odczuwanie przyjemności, uspokojenia lub pobudzenia w czasie palenia.

Uzależnienie behawioralne jest związane ze zmiennością zachowań osoby palącej. Na początku mamy do czynienia z początkowymi doświadczeniami w tym zakresie, następnie naukę palenia, aż wreszcie pojawia się nawyk. Odruch warunkowy pojawia się m.in. na skutek czynników wewnętrznych, np. chęci poradzenia sobie ze stresem oraz zewnętrznych, środowiskowych, np. proponowanie papierosa przez otoczenie.

Uzależnienie farmakologiczne jest związane z powstawaniem tolerancji oraz objawami odstawienia. Tolerancja polega na konieczności podawania coraz większych dawek w celu otrzymania takiego samego efektu. Jest to spowodowane zwiększeniem aktywności enzymów, które metabolizują nikotynę (tolerancja farmakokinetyczna) oraz, co ważniejsze, przystosowaniem układu nerwowego poprzez zmianę liczby receptorów dla nikotyny w celu zachowania prawidłowej czynności tego układu (tolerancja farmakodynamiczna)

W procesie uzależnienia biorą udział człowiek, papieros oraz środowisko. Najważniejszy jest człowiek, gdyż to on decyduje czy:

- ma palić, czy nie
- jak wiele palić
- kiedy zacząć i dlaczego.

Systematyczne wprowadzanie do organizmu związków chemicznych obecnych w dymie papierosowym powoduje u palacza zmiany w jego metabolizmie, czyli przemianach tkankowych w organizmie.

Pierwotnym objawem na skutek porażenia komórek nerwowych, czyli synaps jest stan lekkiej euforii poczucie ulgi i ukojenia. To właśnie psychiczne odczucie ulgi sprawia, że palacz tak łatwo sięga po następnego papierosa.

W wyniku systematycznego palenia, czyli wprowadzania trujących związków chemicznych, organizm przyzwyczaja się i odczuwa ciągłą potrzebę otrzymania środka, od którego się uzależnił. Naturalna biologiczna bariera odporności organizmu na szkodliwe związki chemiczne jest stopniowo rozbijana i w końcu ulega całkowitemu zniszczeniu. Organizm uzależnia się od tytoniu, przez co palacz odczuwa głód nikotynowy. Podczas, gdy w początkowej fazie palenia jest to potrzeba psychiczna, to po dłuższym, systematycznym paleniu wytwarza się uzależnienie fizyczne.

Warto również wspomnieć, iż często sięgamy po papierosy z czystej ciekawości. Początki z nikotyną zazwyczaj pojawiają się od namowy znajomych, chęci spróbowania czy dostosowania się do otoczenia. Z czasem rośnie chęć palenia, prowadząca do uzależnienia. Palący traci swoją wolność na rzecz tytoniu. Czynność palenia często staje się popędowa, bezrefleksyjna, i w żaden sposób niekontrolowana przez palacza.

Skutki palenia papierosów:

1. Szara cera i szybko starzejąca się skóra

Czy wiesz, że 10 lat palenia papierosów dodaje Ci 2,5 roku w wyglądzie? Jeśli więc palisz od 30 lat, Twoja skóra jest starsza o... 7,5 roku! Jeszcze gorzej wygląda kondycja cery. Dermatolodzy mówią tutaj o tzw. „tytoniowej twarzy” – np. stan skóry palącego od najmłodszych lat 40–latka jest porównywalny ze skórą twarzy 70–latka. Zawarte w papierosach substancje, takie jak tlenek węgla, amoniak czy kadm, skutecznie przeszkadzają w naturalnym obiegu krwi, przyczyniając się do rozbicia struktury skóry. Traci ona na elastyczności, na twarzy palacza pojawiają się zmarszczki i pory. Ponadto palenie papierosów sprzyja występowaniu różnych schorzeń skóry, m.in. trądziku i łuszczyca

Szara, wysuszona i pomarszczona cera zdecydowanie nie jest atrakcyjna. Tytoń niszczy skórę nie tylko na zewnątrz, ale również od środka. I tutaj ważna informacja dla kobiet: drogie panie, czy wiecie, że palenie przyczynia się do rozwoju cellulitu? Prawda, że warto zerwać z papierosami?

Już po 6 tygodniach od rzucenia ich w kącie zobaczysz znaczące efekty – twoja skóra będzie lepiej utleniona, nawet o 20%, zmniejszą się też zmarszczki na twarzy.

2. Matowe i zniszczone włosy

Znany z reklam slogan: „Twoim włosom brakuje blasku?” nie jest Ci obcy? Jeśli palisz papierosy, nic dziwnego. Twoje włosy są matowe, nierzadko wypadają, a do tego nie pachną zachęcająco – niczym pełna petów popielniczka.

Podobnie jak w przypadku skóry, ze względu na kurczenie się naczyń krwionośnych, do cebulek włosów trafia mniej substancji odżywczych. Właśnie z tego względu stają się one bardziej kruche i nie chcą rosnąć.

3. Pożółkłe dłonie i paznokcie

Mówi się, że dłonie są wizytówką człowieka. Wyobraź sobie łamiące i rozdwarzające się, pożółkłe paznokcie i podobnego koloru palce. Tak, tak właśnie wyglądają dłonie palacza. Jaką, Twoim zdaniem, stanowią wizytówkę? Już po zapaleniu jednego papierosa u człowieka dochodzi do skurczenia naczyń włosowatych znajdujących się wokół paznokci. Wskutek tego są one gorzej odżywione, co znacznie odbija się na ich wyglądzie.

4. Nieświeży oddech

Paląc papierosy masz nieświeży, przesiąknięty dymem tytoniowym oddech. Jakby tego było mało, dym papierosowy w jamie ustnej sprzyja rozwojowi wszelakich bakterii, m.in. zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy, paradontozy czy infekcji dziąseł. Szklivo zębów zmienia kolor na żółty, pojawia się także kamień nazębny. Miętówki nie załatwią sprawy!

5. Ciągająca się za Tobą woń tytoniu

Przesiáknęta dymem tytoniowym skóra, „cudownie” pachnące ubrania, specyficzna woń ścian, mebli i wykładziny w mieszkaniu. Ohyda! Na nic odświeżacze powietrza i perfumy – nie zwalczą w pełni przykrego zapachu.

7. Niespokojny sen

Czy wiesz, że palacze aż cztery razy częściej niż osoby niesięgające po tytoń czują zmęczenie po przespanej nocy? Poza tym mają gorszą kondycję.

Wskutek palenia papierosów pojemność płuc zmniejsza się (nawet o 30%!), co znacznie rzutuje na wydolność organizmu. Zadyszka podczas biegu czy wchodzenia na drugie piętro budynku? Tak, papieros może mieć w tym swój udział!

8. „Gorszy” smak i zapach ulubionych potraw

Zastanawiałeś się kiedyś, jak smakowała Twoja najukochańsza potrawa, zanim zaczęłaś palić papierosy? Z łezką w oku wspominasz tę rozkosz dzieciństwa? A co, gdyby... powróciła? Dym tytoniowy wysusza błony śluzowe, a to z kolei wpływa na pogorszenie zapachu i węchu. Plan jest taki – wyrzucasz paczkę fajek do kosza na śmieci i już po 48 h w pełni cieszysz się z prawidłowo funkcjonujących zmysłów!

9. Zatrutowanie innych

Palisz – Twój wybór. Pamiętaj jednak, żeby nie zatrutować innych. Badania dowodzą, że biernie wdychany dym papierosowy ma 4 razy więcej nikotyny i aż 35 (!) razy więcej dwutlenku węgla niż dym trafiający do Twoich płuc. Na zgubne w skutkach działanie tytoniu najbardziej narażone są dzieci, których organizmy posiadają mniej mechanizmów obronnych. Jeśli myślisz, że wystarczy wyjść na balkon lub do drugiego pokoju, grubo się mylisz!

10. (najważniejsze) WĄTŁE ZDROWIE

Palenie papierosów prowadzi do raka płuca – w Polsce co roku zapada na niego ok. 20 tys. osób, co ósmy palacz. Zanim to jednak nastąpi, człowiek będący za pan brat z tytoniem może zauważyć u siebie inne, z pozoru błahe, przypadłości. Palacze częściej się przeziębają, mają migreny i – co gorsza – muszą poświęcić na leczenie więcej czasu niż osoby wolne od nałogu. Dłużej goją się także ich rany na ciele. Człowiek palący papierosy nie tylko może zachorować na raka płuca, ale również na wiele innych nowotworów, m.in. nerki, trzustki, jamy ustnej, pęcherza moczowego czy żołądka. Zwiększa się u niego ryzyko nadciśnienia tętniczego, zawału serca, przewlekłego zapalenia oskrzeli, udaru mózgu, wrzodów żołądka i dwunastnicy.

Przemawia do Ciebie chociaż jeden z podanych argumentów?

Nie pal!



Będiesz zdrowszy, młodszy, sprawniejszy i atrakcyjniejszy! Prawda, że warto?

