

## MAMO, TATO, NIE PAL PRZY MNIE...

To, że palenie papierosów szkodzi zdrowiu, wiemy chyba wszyscy. Palenie zabija. Powoli, ale konsekwentnie. Wśród około 4 tysięcy pierwiastków i związków chemicznych występujących w palącym się papierosie wiele charakteryzuje się silnym działaniem toksycznym, mutagennym, teratogennym (uszkodzającym płód) i rakotwórczym. Każdego roku na choroby spowodowane paleniem tytoniu umiera w Polsce przedwcześnie około 100 000 ludzi. Badania naukowe ponad wszelką wątpliwość pokazały, że użycie tytoniu w różnej formie podwyższa m. in. o 25-40% ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia, o 30-40% z powodu nowotworów złośliwych oraz jest przyczyną około 70% zgonów na nienowotworowe choroby układu oddechowego. Najważniejsze (spośród kilku tysięcy!) składniki dymu tytoniowego:

- nikotyna czyli alkaloid, który wywołuje biologiczne uzależnienie u osób mających z nim kontakt
- substancje smołowe (rakotwórcze); podrażniają tkankę płuc i mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych oraz nowotworów. Do najważniejszych należą:
  - węglowodory aromatyczne (np. benzopiren)
  - nitrozaminy (np. N-nitrozonornikotyna)
  - estry kwasów tłuszczowych
  - metale ciężkie
  - pierwiastki promieniotwórcze (np. kadm, polon)
  - chlorek winylu
  - tlenek węgla; stanowi od 1 - 5% wdychanego gazu i jest wynikiem niecałkowitego spalania dymu tytoniowego. Powoduje zmniejszenie tolerancji wysiłku, wzrost agregacji płytek krwi, co może być związane z rozwojem miażdżycy, zmniejszenie wagi ciała dzieci matek palących.

Jakich chorób można spodziewać się, gdy pali się papierosy? Rak płuc, nerki, trzustki, wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani, pęcherza moczowego, choroba niedokrwienna serca, zawał serca, przewlekłe zapalenie oskrzeli, gruźlica układu

oddechowego - zwiększone narażenie na zakażenie, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca naczyń, udar mózgu, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, impotencja, upośledzenie płodności i wiele innych.

### **CZY CHCEMY NARAŻAĆ NA TO WSZYSTKO NASZE DZIECI?**

Wdychając dym papierosowy nasze dzieci stają się tzw. **BIERNYMI PALACZAMI**. Skutkiem **biernego palenia tytoniu** jest wzrost ryzyka zachorowalności na choroby układu krążenia, choroby nowotworowe i choroby układu oddechowego, w tym astmę oskrzelową i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP). U osób niepalących (w tym szczególnie dzieci) przebywających w pomieszczeniach, w których pali się papierosy, ryzyko zachorowania na raka płuc wzrasta o ok. 26% w porównaniu do osób nie wystawionych na szkodliwe działanie dymu. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera **35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny** niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Dzieci narażone na dym tytoniowy wdychają oprócz wymienionych wyżej niebezpieczne substancje jak: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, metanol, DDT, toluen, butan. Na łamach „Journal of Pediatrics” opublikowano wyniki badań, które wskazały, że dzieci zmuszane do biernego palenia są dużo bardziej narażone na powikłania grypy niż dzieci z domów, w których nikt nie pali oraz posiadają zmniejszoną odporność. Wdychanie dymu tytoniowego osłabia także odruch kaszlu, który stanowi naturalny mechanizm ochronny w przypadku wprowadzenia do organizmu szkodliwych drobin pochodzących z chemikaliów, żywności, a także bakterii i dymu tytoniowego. Dym papierosowy działa drażniąco na błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka. Ma również właściwości alergiczne. Dzieci wdychające dym są bardziej narażone na przeziębienia i mają wyższe ryzyko zapadnięcia na zapalenie płuc, gdyż nie mogą usunąć wydzieliny ze swoich dolnych dróg oddechowych. W rezultacie biernego palenia papierosów w ciele pojawiać się mogą zmiany nowotworowe, które bardzo często przeradzają się w mutacje złośliwe. Naukowcy odkryli również, że wdychana w powietrzu nikotyna wpływa na obniżenie pewnych zdolności poznawczych dzieci i młodzieży takich jak czytanie, zdolności

matematyczne, myślenie logiczne, a także wnioskowanie.

Każdy z rodziców chciałby mieć zdrowe, radosne i szczęśliwe dzieci. Dokłada wszelkich starań, aby zapewnić mu byt, aby wzrastało, poznawało świat. Dlatego tak ważne jest, aby w miarę możliwości unikać przebywania w zadymionych miejscach, dopominać się o zachowywanie zakazu palenia w miejscach publicznych, a także - jeśli samemu jest się palaczem - dawać dobry przykład i starać się wyjść z nałogu dla dobra siebie i innych.



Marzena Przybyło