

31 maja – „Światowy Dzień bez Tytoniu”

Dzisiaj – 31 maja – obchodzony jest „Światowy Dzień bez Tytoniu”. W tym roku Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę na nową inicjatywę mającą na celu zmniejszenie rynkowej atrakcyjności papierosów oraz popytu na wyroby tytoniowe poprzez wprowadzenie obowiązku wprowadzenia nowych, ujednoliconych opakowań. Jednolite opakowania, nie będą mogły zawierać logo, kolorów, firmowych obrazków lub informacji reklamujących i promujących dany wyrób tytoniowy.

Mimo istniejącego zakazu palenia w miejscach publicznych (który obowiązuje w Polsce od 15 listopada 2010 roku), ciągle bardzo dużo osób go ignoruje. Łamanie tego zakazu szczególnie obserwuje się w miejscach takich jak przystanki autobusowe, czy place zabaw dla dzieci. Ludzie często palą papierosy również na klatkach schodowych w blokach mieszkalnych, na plażach i w parkach co nie jest uregulowane prawnie, ale może przeszkadzać osobom niepalącym. Zauważalny jest również problem palenia w obecności niepalących domowników, np. dzieci lub kobiet w ciąży. Warto przypomnieć, że inhalacja dymu tytoniowego jest równie niebezpieczna jak samo palenie papierosów. Wykazano, iż boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Taki dym zawiera również wiele substancji alergizujących, powodujących np. łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego i w konsekwencji astmę. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca. Ponadto osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

W 2011 roku około 600 tys. osób niepalących zmarło z powodu narażenia na bierne palenie.

Dlaczego tak się dzieje?

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na:

- **Choroby układu oddechowego** – takie jak: przewlekłe zapalenie

oskrzeli, rak płuc, rak języka, rak wargi, rak jamy ustnej, rak krtani, rak tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.

- **Choroby układu krążenia** – na przykład: chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.



- a także wiele innych chorób, takich jak: rak nerki, pęcherza moczowego, przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.

Badacze analizują także skutki palenia e-papierosów.

Naukowcy z San Diego dowiedli, że e-papierosy nie są bezpieczniejsze od zwykłych. Testy przeprowadzone w laboratorium wykazały, że preparaty stosowane w elektronicznym papierosie mogą prowadzić do uszkodzeń DNA komórek i ewentualnego rozwoju choroby nowotworowej – nawet jeśli nie zawierają nikotyny. E-papieros jest zasilany baterią urządzeniem inhalacyjnym dającym użytkownikowi podobne wrażenia jak przy paleniu tradycyjnych papierosów. Urządzenie powoduje zamianę roztworu inhalacyjnego na wdychaną przez użytkownika lotną mgłę. Roztwór inhalacyjny składa się zazwyczaj z glikolu propylenowego, gliceryny, aromatów oraz nikotyny w różnym stężeniu (od 0 proc. do 3,6 proc.).

Naukowcy przygotowali wyciąg substancji, jakie wydzielają się podczas palenia produktów dwóch popularnych marek e-papierosów i poddali ich działaniu kultury komórek nabłonka, które były hodowane na szalkach Petriego. Podobne komórki wyściełają wnętrze ust, układu oddechowego. Są najbardziej narażone na działanie tych substancji.

Wyniki są niepokojące.

Wystawione na wpływ "elektronicznych oparów" komórki wykazały szereg uszkodzeń DNA, które mogą prowadzić do zmian nowotworowych. W komórkach tych częściej też obserwowano przedwczesne rozpoczęcie procesów programowanej śmierci lub martwicy.

Do podobnych wniosków doszli naukowcy z Nowego Jorku, którzy udowodnili, że wiele z e-papierosów ma znacznie gorszy wpływ na zdrowie niż „tradycyjne” papierosy.

W badaniu opublikowanym na łamach magazynu „Thorax” uczeni wskazują, że część smakowych wkładów zawiera toksyczny aldehyd benzoesowy. Ten związek chemiczny jest wykorzystywany na szeroką skalę w przemyśle perfumeryjnym, przyprawach i produkcji barwników. Ale wdychany, zwłaszcza w dużych ilościach, może mieć działanie toksyczne i mocno drażnić układ oddechowy.

„Jako że popularność e-papierosów rośnie, lekarze zajmujący się układem oddechowym muszą być świadomi ryzyka, jakie dla pacjentów płynie z ich stosowania” - napisali badacze z Roswell Park Cancer Institute. „Chociaż e-papierosy mogą stanowić obiecujące rozwiązanie dla palaczy, którzy chcą zmniejszyć uzależnienie od nikotyny, wyniki badania pokazują, że ich używanie może prowadzić do częstego podrażnienia aldehydem benzoesowym. Dla ludzi stale używających e-papierosów może być to wyjątkowo szkodliwe” - dodają.

Czy warto zatem narażać swoje zdrowie i kieszeń dla szpanu czy mody? Z pewnością **NIE!**

Źródło:

<http://www.wsse.katowice.pl/p,106,program-ograniczania-zdrowotnych-nastepstw-palenietytoniu>

<http://nauka.newsweek.pl/czy-e-papierosy-sa-szkodliwe-zwiazki-chemiczne-e-papierosy-,artykuly,378720,1.html>

<http://niezalezna.pl/74398-e-papierosy-jednak-szkodliwe>