



Papierosy a zdrowie człowieka

OŚWIATA ZDROWOTNA I PROMOCJA ZDROWIA
PSSE W BRZESKU - ANNA DUDA

DYM PAPIEROSOWY - FAKTY

PONAD
4000
SZKODLIWYCH
SUBSTANCJI
W TYM DO
40
RAKOTWÓRCZYCH

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprzodkowane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.

Papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są SUBSTANCJE KONSERWUJĄCE, poprawiające smak czy wpływające na jakość produktu.

ACETON
AMONIAK
ARSEN
CHLOREK WINYLU
CYJANOWODÓR
DDT
FENOLE
FORMALDEHYD
KADM
NIKOTYNA
POLON
TLENEK WĘGLA



DYM TYTONIOWY



- ▶ **podrażnia** błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc również do jej uszkodzenia,
- ▶ ma **właściwości alergizujące**,
- ▶ ma **działanie toksyczne** na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy),
- ▶ może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych.



CZY WIESZ, ŻE...



11

MINUT

ŻYCIA

TYLE

KOSZTUJE

1 PAPIEROS



10

LAT

KRÓCEJ

ŻYJE

PRZECIĘTNY PALACZ



60 000

POLAKÓW

UMIERA

ROCZNIE

Z POWODU CHORÓB

ODTYTONIOWYCH



SKUTKI PALENIA



- ▶ **choroby układu oddechowego** (rozedma płuc, astma, przewlekłe obturacyjne zapalenie oskrzeli POCHP),



- ▶ **choroby układu krążenia** (choroba wieńcowa, zawał serca, miażdżycza naczyń krwionośnych, nadciśnienie, choroby zakrzepowo-zatorowe w tym udar mózgu, tętniak aorty),



- ▶ **choroby nowotworowe** (płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa, wargi, żołądka, miedniczek nerkowych, miększu nerek, pęcherza moczowego, trzustki, wątroby, szyjki macicy, białaczki),



- ▶ **choroby przewodu pokarmowego** (wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy),
- ▶ inne: osteoporoza, podatność na przeziębienia, alergie.



GŁÓWNE GRUPY CHOROBY
występujące prawie wyłącznie u palaczy papierosów

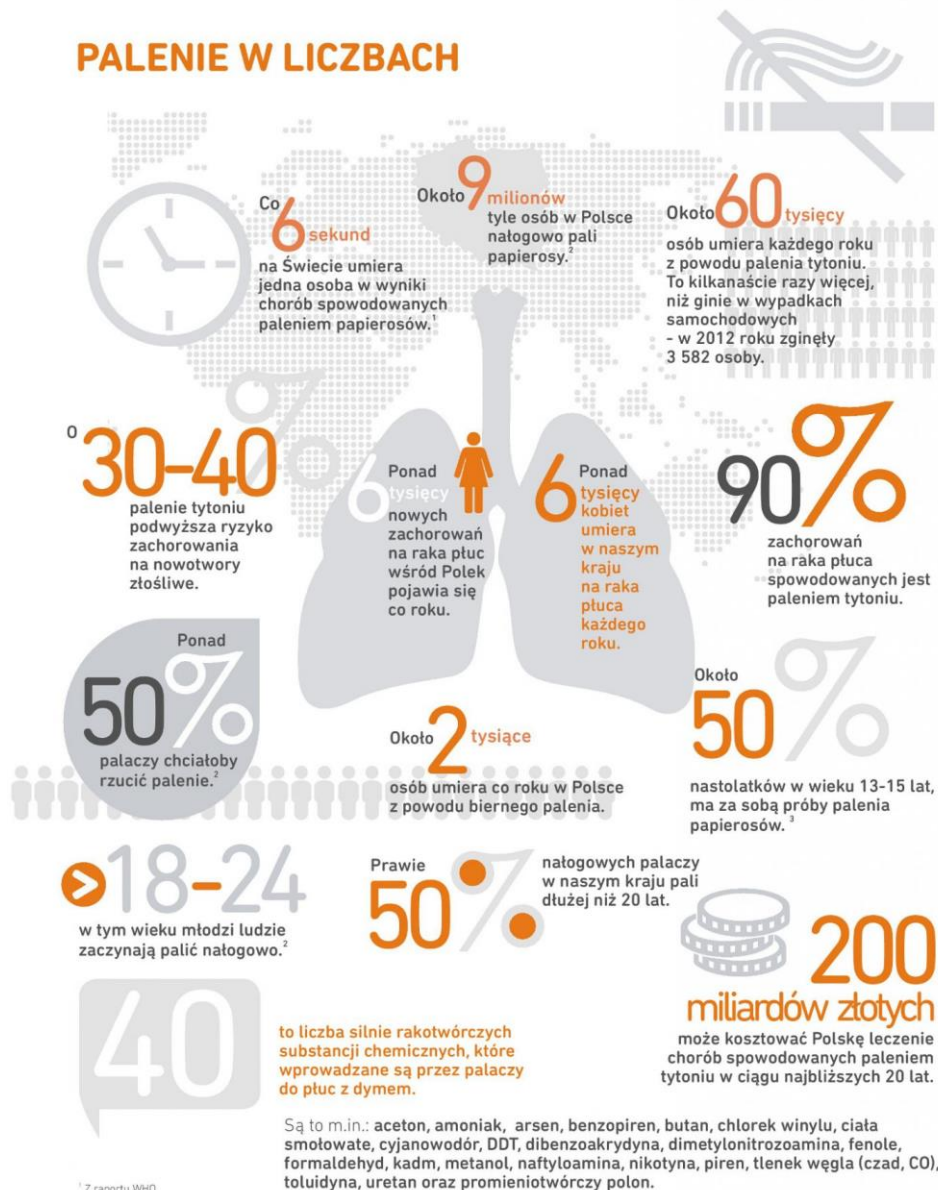
RAK PŁUCA

POCHP
przewlekła obturacyjna
choroba płuc

ZAWAŁ SERCA
przed 50 r.ż.

Szacuje się, że **rocznie**
z powodu palenia na świecie
umiera przedwcześnie 5 mln ludzi
i liczba ta stale rośnie.

PALENIE W LICZBACH



¹ Z raportu WHO
² Z badania GATS w Polsce
³ Z raportu WHO M-POWER

BIERNE PALENIE - FAKTY



- ▶ Osoba niepaląca przebywająca w towarzystwie palaczy wdychając dym tytoniowy jest narażona na wszystkie szkodliwe skutki palenia.
- ▶ W czasie, gdy papieros tli się w popielniczce, lub palacz po prostu go trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego.
Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz!



- ▶ Odnotowuje się wiele przypadków zapadania na choroby odtytoniowe wśród osób, które same nigdy nie paliły. Należy pamiętać jednak, że aktywne palenie jest najgroźniejszą formą przyjmowania nikotyny.

STRATY SPOWODOWANE PALENIEM



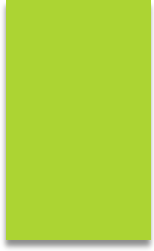
- **Uczucie zmęczenia i niewyspania** (gorsze dotlenienie organizmu), **obniżenie ogólnej kondycji fizycznej**
- Uporczywy kaszel/chrypka
- Żółknięcie zębów, nieświeży oddech, nieświeży wygląd skóry, włosów i paznokci
- **Pogorszenie stanu zdrowia** (częste zachorowania)
- **Zwiększenie ryzyka zachorowania na wiele poważnych chorób**
- Nieprzyjemny zapach papierosów (ręce, ubrania, mieszkanie...)
- Konflikty z bliskimi (niepalącymi)
- **Koszty palenia** (koszt papierosów + wydatki spowodowane niwelowaniem skutków palenia np. leki, kosmetyki, dentysta...)
- Uczucie przymusu palenia/ograniczenie wolności

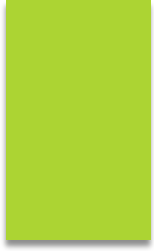


„NIE PAL – ZBRZYDNIESZ”



- ▶ Amerykańscy naukowcy przeprowadzili eksperyment, który udowadnia, że **skóra palaczy starzeje się o wiele szybciej niż skóra osoby niepalącej**.
- ▶ W eksperymencie wzięło udział **79 par bliźniaków** w przedziale wiekowym 18-78 lat, a średnia wiekowa wynosiła 48 lat.
- ▶ Kryterium wyboru, które musiało zostać spełnione, było wieloletnie palenie papierosów przez jedno z rodzeństwa, przy czym drugie musiało być wolne od nałogu (lub palić przynajmniej pięć lat krócej od drugiego).
- ▶ Celem badania było określenie głównej przyczyny przedwczesnego starzenia się skóry. Dodatkowo brano pod uwagę następujące czynniki: długotrwałe narażenie skóry na promienie słoneczne, picie alkoholu, stosowana dieta i stres. Okazało się jednak, że czynniki te były niewspółmierne do wcześniej wymienionego uzależnienia od nikotyny. To właśnie ona powoduje w organizmie największy **ubytek kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry**.
- ▶ W każdym przypadku stwierdzono, że osoby uzależnione od nikotyny mają znacznie więcej zmarszczek, obwisłą skórę na policzkach oraz worki pod oczami. Tak samo w przypadkach, w których dwie osoby były palące – stopień zniszczenia skóry był mniejszy u tej, która paliła krócej.





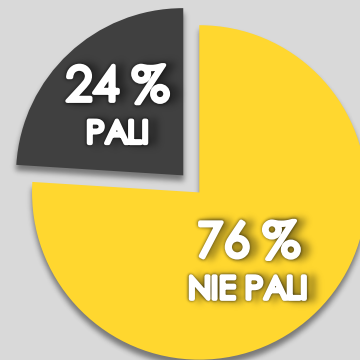
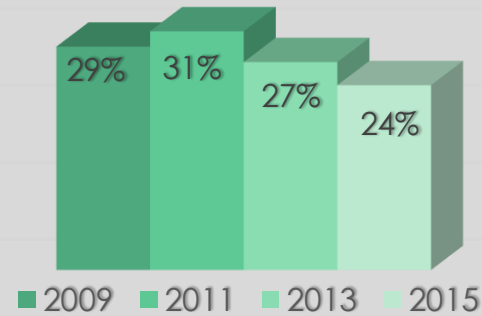


Pełen raport z badań jest dostępny na stronie „Plastic and Reconstructive Surgery®. Journal of the American Society of Plastic Surgeons”.

PALENIE W POLSCE

76%
OSÓB DOROSŁYCH W
POLSCE,
CZYLI PONAD
24
MILIONY
POLAKÓW
NIE PALI

LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW
SUKCESYWNIE MALEJE!



OBECNIE TYTOŃ
PALI
24% POLAKÓW:

18%
Kobiet

31%
Mężczyzn



KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.





BIEG PO ZDROWIE

PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

II edycja programu
antytytoniowej
edukacji zdrowotnej
„BIEG PO ZDROWIE”



Organizatorzy programu:

GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
we współpracy z ekspertami
z Wydziału Psychologii Uniwersytetu
Warszawskiego



Patronat honorowy:



MINISTER
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA
Marek Michalak

BIEG PO ZDROWIE



Według badań HBSC z 2010 r. dzieci po raz pierwszy sięgają po papierosy już w wieku 11 lat i poniżej (13,1%). Okres krytyczny, kiedy uczniowie próbują różnych używek, przypada na przedział 9–10 lat. Badania CBOS „Młodzież 2013” wskazują, że wśród młodzieży szkolnej 11–15 lat próby palenia podjęło 44%. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrastają z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11. a 13. rokiem życia. Dlatego też powstał program skierowany do 9-10 latków, czyli grupy wiekowej będącej tuż przed inicjacją tytoniową.



ADRESACI PROGRAMU



- ▶ Grupa, do której skierowany jest program, to **dzieci w IV klasie** szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).
- ▶ Program jest skierowany także do **rodziców i opiekunów uczniów**, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

GŁÓWNE CELE PROGRAMU



- ▶ opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży,
- ▶ pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego,
- ▶ zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.



METODY REALIZACJI PROGRAMU



- ▶ Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć **jest stymulowanie kreatywności i aktywności**. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tłem poruszanych tematów.
- ▶ Należy zachęcać uczniów do aktywnego udziału w zajęciach. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie będą mogli stosować w codziennym życiu.
- ▶ Podczas cyklu zajęć dzieci będą:
 - **dyskutować,**
 - **wymieniać doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,**
 - **przeprowadzać wywiady z osobami niepalącymi,**
 - **liczyć koszty palenia papierosów,**
 - **pracować w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów**
 - **tworzyć komiks z bohaterami programu.**

SCHEMAT ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH



SCHEMAT EWALUACJI PROGRAMU



* W naszym powiecie nie będzie przeprowadzona pełna ewaluacja programu.

MATERIAŁY

Do programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały:

- egzemplarz folderu dla szkół,
- 1 podręcznik,
- 1 komplet plakatów (6 rodzajów), zapakowany w 1 tubę,
- 1 bloczek oznaczony jako załącznik Rodz. 2,
- 1 sztuka załącznika ANKIETA DLA NAUCZYCIELI,
- zeszyty ćwiczeń dla uczniów.

PRZYDATNE LINKI

- ▶ <https://www.facebook.com/GISgovpl/>

Filmiki znajdują się na kanale BIEG PO ZDROWIE na youtube:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM4&list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZgwDzVru4becW>

Cykl filmów edukacyjnych

z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu

Filmy mają za zadanie pomóc rodzicom dzieci biorących udział w programie oraz innym rodzicom, którzy będą szukać w internecie pomocy przy wychowywaniu dzieci w kontekście uzależnień.

Dostępne na kanale youtube filmy to:

- szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,
- poznanie kluczowych wskazówek dotyczących wychowywania dzieci,
- umiejętność rozwiązywania swoich problemów,
- poznanie sposobów komunikowania się z dzieckiem,
- poznanie sposobów radzenia sobie z uzależnieniami dzieci,
- skłonienie do refleksji i przemyśleń.



DZIEKUJĘ

— za uwagę —