

## Wpływ palenia na zdrowie

### Palenie wywołuje poważne choroby i jest uzależniające

Gdy zapalamy papierosa, tytoń spala się i wydziela dym. W dymie papierosowym zidentyfikowano ponad 8000 substancji chemicznych („składników dymu”). Instytucje odpowiedzialne za zdrowie publiczne uznały około 100 z nich za przyczyny lub potencjalne przyczyny chorób związanych z paleniem, takich jak rak płuc, choroby układu krążenia i odma. Do tych składników zalicza się między innymi arsenik, benzen, benzoalfapiren, tlenek węgla, metale ciężkie (np. ołów, kadm), cyjanowodór i charakterystyczne dla tytoniu nitrozoaminy.

### Czy wszystkie papierosy są uzależniające i szkodliwe dla zdrowia?

Tak, wszystkie papierosy uzależniają i są szkodliwe dla zdrowia. Choć na rynku dostępnych jest wiele różnych marek papierosów o różnych cechach (takich jak rodzaj mieszanki, średnica, długość, zawartość substancji smolistych, nikotyny i tlenku węgla), palacze nie powinni zakładać, że którakolwiek z tych cech decyduje o mniejszej szkodliwości jednych papierosów w porównaniu z innymi albo sprawia, że są one mniej uzależniające.

Choć rzucenie palenia papierosów może być bardzo trudne, udało się to milionom osób.

## Zawartość substancji smolistych, nikotyny i tlenku węgla

### *Substancje smoliste*

Substancje smoliste to osadzające się cząsteczki zawarte w dymie papierosowym. Nie jest to pojedyncza substancja chemiczna, ale mieszanka kilku tysięcy składników dymu. Zawartość substancji smolistych mierzy się w warunkach laboratoryjnych, wychwytując cząsteczki filtrem, a następnie odejmując wodę i nikotynę.

### *Nikotyna*

Nikotyna jest substancją chemiczną naturalnie występującą w tytoniu. Podczas palenia tytoniu nikotyna przedostaje się do dymu. Mimo że nikotyna uzależnia, nie jest główną przyczyną chorób związanych z paleniem.

### *Tlenek węgla*

Tlenek węgla jest gazem obecnym w dymie papierosowym. Uważa się go za główną przyczynę chorób układu krążenia (chorób serca) u osób palących.

## Palenie bierne

Palenie bierne, zwane także ekspozycją na dym tytoniowy (z ang. Environmental Tobacco Smoke, ETS), to połączenie dymu z zapalonego papierosa oraz dymu wydychanego przez osobę palącą. Instytucje zajmujące się zdrowiem publicznym, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), doszły do wniosku, że palenie bierne powoduje różne choroby, w tym raka płuc i choroby serca u niepalących osób pełnoletnich, jak również zaburzenia u dzieci, w tym astmę, infekcje dróg oddechowych, kaszel, świsty, zapalenie ucha środkowego oraz zespół nagłej śmierci niemowląt (zespół nagłej śmierci łóżeczkowej). Ponadto, zdaniem tych instytucji

palenie bierne może nasilać astmę u dorosłych oraz powodować podrażnienia oczu, gardła oraz nosa.

Opinia publiczna powinna być informowana o tych wnioskach. Ma to umożliwić podjęcie samodzielnej decyzji o przebywaniu w miejscach, w których można być narażonym na palenie bierne.

Palaczom natomiast pomoże to zdecydować, kiedy i gdzie palić w towarzystwie innych osób. Palacze nie powinni palić w pobliżu dzieci i kobiet w ciąży.

Niektóre papierosy dostępne na rynku wyróżniają się zredukowanym zapachem dymu lub zmniejszoną widocznością dymu. Cechy te nie oznaczają, że taki produkt jest mniej szkodliwy dla palaczy lub osób niepalących niż inne papierosy.

## Palenie a ciąża

Kobiety ciężarne nie powinny palić papierosów ani używać jakichkolwiek innych wyrobów nikotynowych.

Institucje zajmujące się zdrowiem publicznym informują, że kobiety, które palą przed ciążą lub w jej trakcie, narażone są na zwiększone ryzyko wystąpienia problemów takich jak:

- Przedwczesny poród, komplikacje w czasie ciąży i urodzenie martwego dziecka.
- Niska masa urodzeniowa noworodka. Noworodki o niskiej masie urodzeniowej są objęte zwiększonym ryzykiem chorób wieku dziecięcego i dorosłego, a nawet śmierci.
- Wystąpienie u dziecka zespołu nagłej śmierci niemowląt (zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej).
- Mniejsza wydolność płuc dziecka.

Jeżeli jesteś w ciąży lub podejrzewasz, że możesz być, nie pal.