



PAPIEROSY

Palenie tytoniu to nie tylko farmakologiczne uzależnienie od nikotyny, ale przede wszystkim nawyk. Palenie tytoniu pozostaje nadal olbrzymim problemem nie tylko wśród dorosłych i wśród dzieci i młodzieży. W dymie tytoniowym występuje: nikotyna, tlenek węgla, substancje smoliste, pyły. **Nikotyna** jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia się na kolor żółty. Jest silną trucizną, której jedna kropla, uzyskana z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka. Znaczna jej część ulatnia się wraz z dymem, część jednak jest szybko wchłaniana do krwi, a z krwią trafia do mózgu i serca. Powoduje zmiany nastroju – wywołuje uczucie przyjemności, które sprawia że osoba uzależniona nie chce, a w końcu nie może zrezygnować z dawki nikotyny. **Tlenek węgla** jest gazem popularnie zwanym czadem. Wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty do płuc przenika do krwi w 100% wypierając potrzebny do życia tlen. **Substancje smoliste** posiadają właściwości wywołujące raka. Filtr w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże prawie 70 % substancji smolistych osiada w płucach. Zawartość **pyłów** w dymie jest znacznie większa niż w najbardziej zanieczyszczonym powietrzu. Uzależnienie od papierosów rodzi się niespostrzeżenie. Najpierw wypalasz pierwszego papierosa, potem drugiego, aż wreszcie spostrzegasz, że już wypalasz całą paczkę dziennie. W miarę upływu czasu pojawia się postępujące przyzwyczajenie biologiczne uzależnienie od tytoniu. Palenie tytoniu zwiększa zachorowalność związaną z powstawaniem wielu chorób układu trawiennego, oddechowego i krążenia. Palenie powoduje skutki społeczne i finansowe. Obecnie obowiązuje zakaz palenia tytoniu w miejscu publicznym.