

Ponad 100 powodów, aby rzucić tytoń

Tytoń powoduje każdego roku 8 milionów zgonów. Kiedy w tym roku ujawniono dowody na to, że palacze byli bardziej narażeni na ciężką chorobę z powodu COVID-19 w porównaniu z osobami niepalącymi, skłoniło to miliony palaczy do rzucenia palenia. Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale istnieje wiele powodów, aby rzucić palenie.

Korzyści z rzucenia palenia są niemal natychmiastowe. Już po 20 minutach rzucenia palenia Twoje tętno spada. W ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi wraca do normy. W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy zmniejsza się kaszel i duszność. W ciągu 5-15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej. W ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy. W ciągu 15 lat ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących. Jeśli to nie wystarczy, oto kolejne powody!

1. Palacze mają większe ryzyko rozwoju ciężkiego przypadku i śmierci z powodu COVID-19.

Tytoń prawie natychmiast wpływa na Twój wygląd.

2. Wszystko śmierdzi! Od skóry po cały dom, ubrania, palce i oddech.
3. Tytoń powoduje żółknięcie zębów i nadmierną płytkę nazębną.
4. Palenie tytoniu i używanie tytoniu bezdymnego powoduje nieświeży oddech.
5. Tytoń powoduje, że twoja skóra marszczy się, przez co szybciej wyglądasz na starszą. Palenie przedwcześnie postarza skórę, niszcząc proteiny, które nadają skórze elastyczność, pozbawiając ją witaminy A i ograniczając przepływ krwi.
6. Zmarszczki są bardziej widoczne wokół ust i oczu, a tytoń powoduje, że skóra staje się sucha.

7. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko rozwoju łuszczycy, niezakaźnej choroby zapalnej skóry, która pozostawia swędzące, sączące czerwone plamy na całym ciele.
8. Co roku ponad milion ludzi umiera z powodu biernego palenia.
9. Niepalący narażeni na bierne palenie są narażeni na raka płuc.
10. Papierosy pozostają ważną przyczyną przypadkowych pożarów i wynikających z nich zgonów.
11. E-papierosy narażają również osoby niepalące i osoby postronne na działanie nikotyny i innych szkodliwych chemikaliów.
12. Narażenie na bierne palenie może zwiększać ryzyko progresji od zakażenia gruźlicą do czynnej choroby.
13. Narażenie na bierne palenie wiąże się z cukrzycą typu 2.

**Palenie lub używanie e-papierosów w pobliżu dzieci
zagroża ich zdrowiu i bezpieczeństwu.**

14. Dzieci palaczy cierpią na obniżoną czynność płuc, która nadal dotyka ich w postaci przewlekłych zaburzeń oddechowych w wieku dorosłym.
15. Kontakt dzieci z płynem z e-papierosów nadal stanowi poważne zagrożenie. Istnieje ryzyko wycieku z urządzeń lub połknięcia płynu przez dzieci.
16. Wiadomo, że e-papierosy powodują poważne obrażenia, w tym oparzenia, w wyniku pożarów i eksplozji.
17. Dzieci w wieku szkolnym narażone na szkodliwe skutki biernego palenia są również narażone na astmę w wyniku zapalenia dróg oddechowych do płuc.
18. Dzieci poniżej 2 roku życia, które są narażone na bierne palenie w domu, mogą zachorować na chorobę ucha środkowego, prowadzącą do utraty słuchu i głuchoty.
19. Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko wielu chorób związanych z biernym paleniem u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. Astma) i infekcje ucha.

Używanie tytoniu ma negatywne konsekwencje społeczne.

20. Chcesz być dobrym przykładem dla swoich dzieci, przyjaciół i bliskich.
21. Używanie tytoniu może negatywnie wpływać na interakcje i relacje społeczne.
22. Rzucenie palenia oznacza, że nie ma ograniczeń co do tego, dokąd możesz się udać - możesz mieszać się towarzysko, bez poczucia izolacji lub konieczności wychodzenia na zewnątrz, aby zapalić.
23. Rzucanie palenia może sprawić, że będziesz bardziej produktywny – nie będziesz musiał przerywać tego, co robisz, aby cały czas palić.

Tytoń jest drogi - możesz wydawać pieniądze na ważniejsze rzeczy.

24. Jedno z badań wykazało, że palacze pochłaniają średnio 1,4 miliona dolarów kosztów osobistych, w tym wydatki na papierosy, koszty leczenia i niższe płace wynikające z palenia i narażenia na bierne palenie.
25. Palenie tytoniu wpływa na zdrowie i produktywność pracowników, powodując ich podatność na opuszczone dni w pracy.
26. Używanie tytoniu przyczynia się do ubóstwa, przenosząc wydatki gospodarstw domowych z podstawowych potrzeb, takich jak żywność i schronienie, na tytoń.
27. Palenie tytoniu obciąża światową gospodarkę kosztami opieki zdrowotnej szacowanymi na 1,4 biliona USD w leczeniu chorób wywoływanych przez tytoń i utraty kapitału ludzkiego w wyniku chorób i zgonów związanych z paleniem.

Palenie zmniejsza twoją płodność.

28. Palacze są bardziej narażeni na bezpłodność. Rzucenie palenia zmniejsza trudności w zajściu w ciążę, przedwczesne porody, dzieci z niską masą urodzeniową i poronienia.
29. Palenie może powodować zaburzenia erekcji. Palenie ogranicza dopływ krwi do penisa, uniemożliwiając osiągnięcie erekcji. Zaburzenia erekcji są częstsze u palaczy i istnieje duże prawdopodobieństwo, że utrzymają się lub staną się trwałe, chyba że mężczyzna wcześniej zaprzestanie palenia.

30. Palenie zmniejsza również liczbę i ruchliwość plemników oraz ich kształt u mężczyzn.

Wszystkie formy tytoniu są śmiertelne.

31. Każdego roku ponad 8 milionów ludzi umiera z powodu tytoniu.

32. Tytoń zabija połowę jego użytkowników. Używanie tytoniu w jakiegokolwiek formie pozbawia Cię zdrowia i powoduje wyniszczające choroby.

33. Palenie sziszy jest tak samo szkodliwe jak inne formy używania tytoniu.

34. Żucie tytoniu może powodować raka jamy ustnej, utratę zębów, brązowe zęby, białe plamy i choroby dziąseł.

35. Nikotyna zawarta w tytoniu bezdymnym jest łatwiej wchłaniana niż podczas palenia papierosów, co zwiększa jego właściwości uzależniające.

Kupując tytoń, wspierasz finansowo przemysł, który wyzyskuje rolników i dzieci oraz powoduje choroby i śmierć.

36. Plantatorzy tytoniu są narażeni na zły stan zdrowia w wyniku wchłaniania nikotyny przez skórę, a także na działanie ciężkich pestycydów i pyłu tytoniowego.

37. W niektórych krajach dzieci są zatrudnione przy uprawie tytoniu, co wpływa nie tylko na ich zdrowie, ale także na ich zdolność do uczęszczania do szkoły.

38. Używanie tytoniu może pogłębić ubóstwo, ponieważ użytkownicy tytoniu są znacznie bardziej narażeni na zachorowanie i przedwczesną śmierć z powodu raka, zawału serca, chorób układu oddechowego lub innych chorób związanych z tytoniem, pozbawiając rodziny tak bardzo potrzebnych dochodów i nakładając dodatkowe koszty na opiekę zdrowotną.

39. Zdecydowana większość zatrudnionych w całym sektorze tytoniowym zarabia bardzo mało, podczas gdy duże koncerny tytoniowe osiągają ogromne zyski.

Podgrzewane wyroby tytoniowe są szkodliwe dla zdrowia.

40. Podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP) narażają użytkowników na toksyczne emisje, z których wiele może powodować raka.

41. Podgrzewane wyroby tytoniowe same w sobie są wyrobami tytoniowymi, dlatego przejście z tradycyjnych wyrobów tytoniowych na HTP nie jest równoznaczne z rzuceniem palenia.

42. Nie ma wystarczających dowodów na poparcie twierdzenia, że podgrzewane wyroby tytoniowe (HTP) są mniej szkodliwe w porównaniu z tradycyjnymi papierosami.

E-papierosy są szkodliwe dla zdrowia i nie są bezpieczne.

Sekret wyszedł na jaw: branża tytoniowa atakuje słabszych, zobacz film:
TU

43. Dzieci i młodzież, które używają e-papierosów co najmniej dwukrotnie zwiększają szansę na zapalenie papierosów w późniejszym życiu.

44. Używanie e-papierosów zwiększa ryzyko chorób serca i płuc.

45. Nikotyna zawarta w e-papierosach jest silnie uzależniającym narkotykiem, który może uszkodzić rozwijający się mózg dzieci.

Używanie tytoniu, zwłaszcza palenie, zapiera dech w piersiach.

46. Używanie tytoniu jest odpowiedzialne za 25% wszystkich zgonów z powodu raka na całym świecie.

47. Palacze są do 22 razy bardziej narażeni na raka płuc w ciągu swojego życia niż osoby niepalące. Palenie tytoniu jest główną przyczyną raka płuc, powodując ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc na całym świecie.

48. U jednego na pięciu palaczy tytoniu w ciągu swojego życia rozwinię się przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zwłaszcza u osób, które zaczynają palić w dzieciństwie i wieku nastoletnim, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia wzrost i rozwój płuc.

49. Palenie może zaostrzać astmę u dorosłych, ograniczając ich aktywność, przyczyniając się do niepełnosprawności i zwiększając ryzyko ciężkich ataków astmy wymagających natychmiastowej pomocy.

50. Palenie tytoniu ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko przekształcenia gruźlicy ze stanu utajonego w stan aktywny, a ponadto wiadomo, że pogarsza

naturalny postęp choroby. Około jedna czwarta światowej populacji ma utajoną gruźlicę.

Tytoń łamie serca, zobacz film: [TU](#)

51. Tylko kilka papierosów dziennie, okazjonalne palenie lub narażenie na bierne palenie zwiększa ryzyko chorób serca.

52. Palacze tytoniu mają nawet dwukrotnie większe ryzyko udaru mózgu i czterokrotnie większe ryzyko chorób serca.

53. Dym tytoniowy uszkadza tętnice serca, powodując odkładanie się płytki miażdżycowej i tworzenie się skrzepów krwi, ograniczając w ten sposób przepływ krwi i ostatecznie prowadząc do zawałów serca i udarów.

54. Używanie nikotyny i wyrobów tytoniowych zwiększa ryzyko chorób układu krążenia.

Tytoń powoduje ponad 20 rodzajów raka.

55. Palenie i używanie tytoniu bezdymnego powoduje raka jamy ustnej, raka warg, gardła (gardła i krtani) oraz przełyku.

56. Chirurgiczne usunięcie nowotworowej krtani może prowadzić do konieczności wykonania tracheostomii, powstania otworu w szyi i tchawicy umożliwiającej pacjentowi oddychanie.

57. Palacze są znacznie bardziej narażeni na rozwój ostrej białaczki szpikowej; rak jamy nosowej i zatok przynosowych; raka jelita grubego, nerek, wątroby, trzustki, żołądka lub jajnika; oraz raka dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza moczowego, moczowodu i miedniczki nerkowej).

58. Niektóre badania wykazały również związek między paleniem tytoniu a zwiększonym ryzykiem raka piersi, szczególnie wśród nałogowych palaczy i kobiet, które zaczęły palić przed pierwszą ciążą.

59. Wiadomo również, że palenie zwiększa ryzyko raka szyjki macicy u kobiet zakażonych wirusem brodawczaka ludzkiego.

Palacze częściej tracą wzrok i słuch.

60. Palenie powoduje wiele chorób oczu, które nieleczone mogą prowadzić do trwałej utraty wzroku.

61. Palacze częściej niż osoby niepalące rozwijają związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, stan, który prowadzi do nieodwracalnej utraty wzroku.

62. Palacze są również bardziej narażeni na zaćmę, zmętnienie soczewki oka, które blokuje światło. Zaćma powoduje zaburzenia widzenia, a operacja jest jedyną opcją przywrócenia wzroku.

63. Niektóre dowody sugerują, że palenie powoduje również jaskrę, stan, który zwiększa ciśnienie w oku i może powodować uszkodzenie wzroku.

64. Dorośli palacze są bardziej narażeni na utratę słuchu.

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała.

65. Palacze tytoniu przez całe życie tracą średnio co najmniej 10 lat życia.

66. Z każdym zaciąganiem się papierosa do organizmu dostarczane są toksyny i czynniki rakotwórcze, co najmniej 70 chemikaliów powoduje raka.

67. Ryzyko zachorowania na cukrzycę jest wyższe u palaczy.

68. Palenie jest czynnikiem ryzyka demencji, grupy zaburzeń, które powodują osłabienie psychiczne.

69. Choroba Alzheimera jest najczęstszą postacią demencji, a około 14% przypadków choroby Alzheimera na całym świecie można przypisać paleniu.

70. Kobiety, które palą, są bardziej narażone na bolesne miesiączki i cięższe objawy menopauzy.

71. Menopauza pojawia się 1–4 lata wcześniej u palących kobiet, ponieważ palenie zmniejsza produkcję jaj w jajnikach, co skutkuje utratą funkcji rozrodczych, a następnie niskim poziomem estrogenów.

72. Dym tytoniowy ogranicza dostarczanie tlenu do tkanek organizmu.

73. Palenie tytoniu ogranicza przepływ krwi, co nieleczone może prowadzić do gangreny (śmierci tkanki ciała) i amputacji dotkniętych obszarów.

74. Używanie tytoniu zwiększa ryzyko chorób przyzębia, przewlekłej choroby zapalnej, która niszczy dziąsła i niszczy kość szczęki, prowadząc do utraty zębów.
75. Palacze tytoniu są narażeni na znacznie wyższe ryzyko powikłań pooperacyjnych niż osoby niepalące.
76. Palaczom tytoniu trudniej jest odstawić mechaniczną wentylację. To często wydłuża ich oddział intensywnej terapii (OIOM) i ogólny pobyt w szpitalu, potencjalnie narażając ich na inne infekcje.
77. Palacze mogą doświadczać zaburzeń żołądkowo-jelitowych, takich jak wrzody żołądka, nieswoiste zapalenie jelit, związane ze skurczami brzucha, uporczywą biegunką, gorączką i krwawieniem z odbytu oraz rakiem przewodu pokarmowego.
78. Palacze są bardziej narażeni na utratę gęstości kości, łatwiejsze złamania i poważne komplikacje, takie jak opóźnione gojenie lub brak gojenia.
79. Składniki dymu tytoniowego osłabiają układ odpornościowy, narażając palaczy na ryzyko infekcji płuc.
80. Palacze z genetyczną predyspozycją do zaburzeń autoimmunologicznych są narażeni na zwiększone ryzyko kilku chorób, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Leśniowskiego-Crohna, bakteryjnego zapalenia opon mózgowych, infekcji pooperacyjnych i nowotworów.
81. Palenie również naraża osoby z obniżoną odpornością, takie jak osoby z mukowiscydozą, stwardnieniem rozsianym lub rakiem, na większe ryzyko chorób współistniejących i przedwczesnej śmierci.
82. Immunosupresyjne działanie tytoniu stawia ludzi żyjących z HIV na zwiększone ryzyko zachorowania na AIDS. Wśród palaczy zakażonych wirusem HIV średnia utracona długość życia wynosi 12,3 lat, czyli ponad dwukrotnie więcej niż liczba lat straconych przez osoby niepalące zakażone wirusem HIV.

Używanie tytoniu i nikotyny szkodzi dziecku.

83. Używanie tytoniu i narażenie na dym tytoniowy w czasie ciąży zwiększa ryzyko śmierci płodu.

84. Kobiety, które palą lub są narażone na bierne palenie w czasie ciąży, są bardziej narażone na poronienie.

85. Martwe porody (poród płodów, które zmarły w łonie matki) są również częstsze z powodu niedotlenienia płodu i nieprawidłowości łożyskowych wywołanych przez tlenek węgla w dymie tytoniowym oraz nikotynę w dymie tytoniowym i tytoń bezdymny.

86. Palacze są bardziej narażeni na ciążę pozamaciczną, potencjalnie śmiertelną komplikację dla matki, w której zapłodnione jajeczko przyczepia się poza macicą.

87. Zaprzestanie palenia i ochrona przed narażeniem na bierne palenie są szczególnie ważne dla kobiet w wieku rozrodczym planujących zajście w ciążę i podczas ciąży.

88. E-papierosy stanowią poważne zagrożenie dla używających ich kobiet w ciąży, ponieważ mogą uszkodzić rosnący płód.

89. Niemowlęta urodzone przez kobiety, które palą, stosują tytoń bezdymny lub są narażone na bierne palenie w czasie ciąży, są bardziej narażone na przedwczesny poród i niską masę urodzeniową.

Tytoń zanieczyszcza środowisko.

90. Rządy i władze lokalne płacą za usuwanie odpadów tytoniowych, a nie same koncerny tytoniowe. Rzuć tytoń, aby chronić środowisko.

91. Niedopałki papierosów są jednymi z najczęściej wyrzucanych odpadów na świecie i są najczęstszym śmieciem zbieranym na plażach i brzegach wody na całym świecie.

92. W niedopałkach papierosów zidentyfikowano substancje niebezpieczne – w tym arsenik, ołów, nikotynę i formaldehyd. Substancje te są wypłukiwane z wyrzuconych niedopałków do środowiska wodnego i gleby.

93. Dym tytoniowy może w wymierny sposób przyczyniać się do poziomu zanieczyszczenia powietrza w mieście.

94. Większość papierosów zapala się za pomocą zapalek lub zapalniczek gazowych. Gdyby na przykład jedna drewniana zapałka została użyta do zapalenia dwóch papierosów, sześć bilionów papierosów wypalanych każdego roku na całym świecie wymagałoby zniszczenia około dziewięciu milionów drzew, aby wyprodukować trzy biliony zapalek.

95. E-papierosy i podgrzewane wyroby tytoniowe mogą zawierać baterie, które wymagają specjalnej utylizacji, a także chemikalia, opakowania i inne nieulegające biodegradacji materiały.

96. Obecnie większość plastikowych wkładów do e-papierosów z płynem nie nadaje się do ponownego użycia ani recyklingu - firmy międzynarodowe sprzedają zazwyczaj jednorazowe wkłady, prawdopodobnie w celu zwiększenia sprzedaży za pośrednictwem stałych klientów.

97. Szacuje się, że emisje z produkcji tytoniu odpowiadają 3 milionom lotów transatlantyckich.

98. Dym tytoniowy zawiera trzy rodzaje gazów cieplarnianych: dwutlenek węgla, metan i tlenki azotu i zanieczyszcza środowisko wewnętrzne i zewnętrzne.

99. Na całym świecie każdego roku około 200 000 hektarów jest przeznaczonych pod uprawę tytoniu i suszenie.

100. Wylesianie w celu uprawy tytoniu ma wiele poważnych konsekwencji dla środowiska - w tym utratę bioróżnorodności, erozję i degradację gleby, zanieczyszczenie wody i wzrost poziomu dwutlenku węgla w atmosferze.

101. Uprawa tytoniu zwykle wiąże się z dużym użyciem środków chemicznych – w tym pestycydów, nawozów i regulatorów wzrostu. Te chemikalia mogą wpływać na źródła wody pitnej w wyniku spływu z obszarów uprawy tytoniu.

102. Na każde 300 wyprodukowanych papierosów (około 1,5 kartonu) potrzebne jest jedno drzewo, aby wyleczyć sam liść tytoniu.

103. Przy 6 bilionach papierosów produkowanych rocznie około 300 miliardów paczek (zakładając 20 sztuk w paczce) jest produkowanych na wyroby tytoniowe. Zakładając, że każde puste opakowanie waży około sześciu gramów, daje to około 1 800 000 ton odpadów opakowaniowych, składających

się z papieru, atramentu, celofanu, folii i kleju. Odpady z kartonów i pudeł używanych do dystrybucji i pakowania powodują, że całkowita roczna ilość stałych odpadów poużytkowych wynosi co najmniej 2 000 000 ton.

104. Dym tytoniowy pozostawia toksyczną pozostałość, znaną jako dym z drugiej ręki, która przykleja się do powierzchni (takich jak ściany, podłogi, ubrania i meble) i zbiera się w kurzu domowym. Ta pozostałość może utrzymywać się przez lata bez odpowiedniego usunięcia, a narażenie na nią jest szkodliwe, szczególnie dla niemowląt i dzieci.

Źródło: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>