



PAŃSTWOWY
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Szczecinku

Szczecinek, dnia 11.05.2015r.

PS-N-PZ/4811 - 19/4/15

Panie/Panowie

wg rozdzielnika

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU 31 MAJA 2015r.

Przestrzeganie przed skutkami nałogu wymaga nieustającego mówienia, przypominania, pokazywania, udowadniania, przemawiania do emocji, apelowania do rozumu, straszenia wreszcie... nadziei , iż „ kropla draży kamień nie siłą, lecz ciągłym padaniem”.

Ostatni dzień maja, od lat obchodzony jako Światowy Dzień Bez Tytoniu, jest niewątpliwie okazją i koniecznością, aby mówić o bezsensowności palenia. Z pełną świadomością faktu, że przekonywanie nałogowego palacza (a raczej informowanie go), iż z każdym wypalonym papierosem jego życie będzie o pół godziny krótsze (a takie są najnowsze naukowe dane). Dlatego tym razem krótko, ale głównie z konkretnymi informacjami . Nikotyna jest neurotoksyną, przewyższającą toksycznością wiele nielegalnych narkotyków. Jest substancją silnie uzależniającą, w podobnym stopniu co narkotyki i alkohol. Uzależnienie ma charakter psychogeny i farmakogeny, jak przy heroinie i kokainie (niektórzy badacze twierdzą, że łatwiej „rzucić” kokainę niż papierosa!) Działa na organizm wielorako, m.in. blokuje działanie kilkudziesięciu różnego rodzaju enzymów. W małych dawkach i już po upływie ok. 7 sekund działa stymulująco, powodując m.in. zanik bólu, głodu, wzrost tętna. Działa w sposób porównywalny do amfetaminy, m.in. wskutek uwolnienia trzech (z ponad 20) neuroprzekaźników: noradrenaliny oraz (poprawiających samopoczucie) serotoniny i dopaminy (zwanej także „hormonem szczęścia”).

Warto, aby palacze wiedzieli (pamiętali), że rakotwórcze składniki papierosowego dymu znajdują się nie tylko w strumieniu głównym (wdychanym przez palacza), ale także w strumieniu bocznym, tym, unoszącym się z żarzącego się papierosa (wdycha go bierny palacz). W głównym znajduje się ponad 60 substancji rakotwórczych, m.in. benzopiren, nitrozoaminy, acetaldehyd, tlenek azotu, tlenek węgla, izotopy pierwiastków promieniotwórczych. W strumieniu bocznym stwierdzono aż 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychany przez aktywnych palaczy! Niezależnie od płci, wieku, predyspozycji genetycznych palenie papierosów warto rzucić, ale jeszcze lepiej w ogóle nie zaczynać. No i mieć na uwadze to, że żadne chwilowe „korzyści” z zaciągnięcia się papierosowym dymem nie równoważą ryzyka, związanego z nałogowym paleniem. O czym