

Troche profilaktyki: Szkodliwy wpływ nikotyny na organizm młodego człowieka (papierosy i e-papierosy).

Polecam krótki film "Niepozorny zabójca".

<https://www.youtube.com/watch?v=gQEfx4N2zDY>

Jak wskazują badania, większość ludzi zaczyna palić papierosy przed ukończeniem 18 roku życia. Do kontaktu z papierosami przyznają się również uczniowie w wieku 12 lat.

1. Przyczyny palenia papierosów przez młodzież.

Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą zaimponować rówieśnikom. Wydaje im się, że dzięki papierosowi wyglądają doroślej. Liczą na akceptację otoczenia. Niekiedy w towarzystwie, w którym palenie jest normą, osoba niepaląca narażona jest na drwiny i wykluczenie z grupy. Bardzo często po papierosy sięgają dzieci, które nie odnajdują się w swojej rzeczywistości – niczym się nie wyróżniają, źle radzą sobie z niepowodzeniami w szkole i wśród rówieśników. W ich przypadku papieros ma zrekompensować wszystkie braki.

Kolejną bardzo ważną przyczyną palenia papierosów przez młodzież jest łatwy dostęp do papierosów i wzorzec przekazywany w rodzinie. Dziecko, które wychowuje się wśród palaczy często wyrabia w sobie przyzwolenie na takie zachowanie. Wydaje mu się, że papierosy to nic złego. Poza tym przyzwyczajenie do dymu tytoniowego sprawia, że pierwsze doświadczenia z papierosem nie wywołują tak negatywnych skutków, jak w przypadku dzieci, które nie są do niego przyzwyczajone. Ponadto dziecko często naśladuje rodziców we wszystkim, co robią. Jeśli więc pała, dlaczego ono miałoby nie palić? Jak zaś wierzyć palącym rodzicom, którzy przekonują swoją pociechę, że papierosy szkodzą i nie należy ich palić?

Warto również zwrócić uwagę na powszechną dostępność papierosów. Można je kupić w kiosku lub choćby odebrać rodzicom. Osoby, które sprzedają papierosy nieletnim przyczyniają się do kultywowania tego szkodliwego nałogu.

2. Skutki palenia papierosów przez młodzież.

Palenie papierosów niszcząco działa na młody organizm. Należy pamiętać o wszystkich szkodliwych składnikach dymu papierosowego, takich jak amoniak, cyjanek czy formaldehyd. Sama zaś nikotyna odpowiada za uzależnienie od papierosów. W wysokich dawkach stanowi jednak silną truciznę. Palenie papierosów osłabia układ immunologiczny i zwiększa podatność na choroby. Istnieje związek między paleniem, a chorobami układu krążenia, zawałami, udarami i niewydolnością serca. Nie ma również wątpliwości co do tego, że palenie papierosów sprzyja rozwojowi chorób nowotworowych, w szczególności raka płuc. Skraca także życie palacza oraz obniża jego jakość. Im wcześniej zacznie się palić, tym gorsze konsekwencje dla zdrowia i życia palacza.

Skutki palenia u nastolatków nie ograniczają się jedynie do znacznie większego ryzyka uzależnienia od nikotyny niż w innej grupie wiekowej. Młode osoby są bardziej narażone na objawy ze strony układu nerwowego: zmiany nastroju, problemy ze snem, pogorszenie pamięci i problemy z nauką. Paląca młodzież częściej choruje na infekcje układu oddechowego i ma gorszą wydolność fizyczną. Nałóg powoduje też zaburzenia w układzie hormonalnym, co ma istotne znaczenie w okresie dojrzewania.

3. Co pali się?

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny

oraz innych toksycznych związków chemicznych. Palaczom szkodzi nie tylko nikotyna, ale także substancje zawarte w dymie papierosowym. Niebezpieczne dla zdrowia związki są zawarte w substancjach smolistych. Tytoń ma wysoka temperaturę żarzenia (dochodząca do 900°C), co powoduje, że w procesie palenia papierosów przekształceniom chemicznym ulegają prawie wszystkie zawarte w nim składniki. Dla tego typu zagrożeń nieskuteczne okazują się stosowane w większości papierosów filtry.

4. Bierne palenie.

Nawet jeśli nastolatek samodzielnie nie zaciąga się dymem, nie znaczy to, że jest całkowicie bezpieczny. Choć o biernym paleniu powiedziano już wiele, to nadal odkrywano jego skutki, które mogą zaskakiwać. Oprócz szkodliwości dla zdrowia palenia czynnego, trzeba pamiętać o równie szkodliwym wpływie na organizm palenia biernego. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Zawiera on również wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, kaszel, nawracające infekcje dróg oddechowych. Bierne palenie powoduje takie same skutki zdrowotne jak palenie aktywne, czyli skłonność do zapalenia płuc, nieżytu oskrzeli, anginy, zapalenia zatok, czy wreszcie zapalenia oskrzeli i astmy oskrzelowej, a w późniejszym okresie życia: raka płuc, trzustki, jamy ustnej, przełyku i krtani, a także nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca.

5. Nowe zagrożenia: e-papierosy.

E-papieros to elektroniczne urządzenie inhalacyjne wyposażone w specjalny element, podgrzewający do temperatury 200 – 330 st. C płyn inhalacyjny z nikotyną (liquid). Powstaje aerozol w postaci mgły, wdychanej przez palacza. Zażywanie polega tu na inhalacji aerozolem złożonym głównie z glikolu propylenowego oraz gliceryny. Proces ten nazywamy wapowaniem (także vapowanie, vaping) lub juulingiem.

Eksperci alarmują, że liczba palaczy, szczególnie nieletnich, rośnie. Jak wynika z badania CBOS, przeprowadzonego w 2019 r., liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa, wzrosła od 2011 r. prawie sześciokrotnie.

Regularnie papierosy elektroniczne pali 30 proc. uczniów w wieku od 15 do 19 lat, a 60 proc. co najmniej raz próbowało.

Elektroniczne papierosy (e-papierosy) z założenia miały pomagać w rzucaniu palenia papierosów tradycyjnych. Zawarta w nich niewielka ilość nikotyny miała być antidotum na głód nikotynowy, rytuał palenia miał zastępować rytuał sięgania po „prawdziwe” papierosy.

Po około 15 latach obecności e-papierosów na rynku mniej mówi się jednak o ich skuteczności przy rzucaniu nałogu, więcej o szkodliwym działaniu na zdrowie, które obserwowane jest przede wszystkim w grupie młodzieży i młodych dorosłych. Dlaczego e-papierosy są coraz częściej uznawane za niebezpieczne dla zdrowia? Jakie mogą być skutki palenia elektronicznych papierosów?

Różnice w oddziaływaniu na organizm papierosów i e-papierosów wynikają przede wszystkim z faktu, że w przypadku tych pierwszych dochodzi do spalania tytoniu, a w przypadku tych drugich nie. E-papierosy nie generują tlenku węgla i wielopierścieniowych węglowodorów smolistych, stąd uznaje się, że ich działanie rakotwórcze jest ograniczone. Ale nie zupełnie wyeliminowane. Dym papierosowy zawiera ponad 50 związków o działaniu rakotwórczym, w tym 9 kancerogenów o udowodnionym, najbardziej szkodliwym działaniu dla człowieka. W aerozolu spalonym w urządzeniu elektronicznym występują 3 związki rakotwórcze, w tym jeden o wysokim potencjale szkodliwości.

Do e-papierosów przyciąga młodzież niski koszt, zróżnicowane smaki liquidów oraz

przekonanie, że w ten sposób ograniczą tradycyjne palenie. Jednak specjaliści ostrzegają, że to przeświadczenie jest mylne.

E-papierosy – wpływ na młodzież

Wyodrębniono kilka zagrożeń, wynikających z używania e-papierosów w tej grupie wiekowej:

- e-papierosy a rozwój mózgu

Mózg rozwija się do ok. 25 roku życia. W okresie nastoletnim nie jest jeszcze w pełni rozwinięta część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji i kontrolę impulsów. W tym okresie życia mózg szybciej uzależnia się od nikotyny. Nikotyna zmienia także sposób, w jaki powstają synapsy (połączenia w mózgu), które odpowiadają za koncentrację uwagi i proces uczenia się.

- e-papierosy a ryzyko chorób układu oddechowego, krwionośnego

Badania przeprowadzone w kilkutyśiecznej populacji młodzieży w wieku 12–18 lat wykazały, że używanie e-papierosów przez nastolatki jest związane z ryzykiem rozwoju astmy. Bez względu na to, czy liquid jest chłodny czy podgrzany, zawarty w nim formaldehydów czy nitrozoamin, wystarczy do wywołania poważnych schorzeń układu oddechowego oraz uszkodzenia śródbłonna naczyń krwionośnych. Niebezpieczne są również substancje zapachowe, estry, np. cynamonowy ma silne działanie mutagenne.

- e-papierosy a uzależnienie od nikotyny

Młode osoby palące e-papierosy często przechodzą po pewnym czasie do palenia tradycyjnych papierosów.

Doniesienia medialne (z 23 sierpnia 2019 r.) donoszą o pierwszej śmierci dorosłego pacjenta związanej z ciężką chorobą układu oddechowego. Zgon jest wiązany z użyciem e-papierosów. Amerykańskie szpitale głośno mówią o coraz większej liczbie bardzo młodych osób palących e-papierosy, które trafiają do szpitali z problemami oddechowymi. Jedynym czynnikiem wspólnym w tych przypadkach jest używanie *e-liquidów*.

**Przeczytałeś?
Palisz? Zastanów się!
Nie palisz? Unikaj dymu papierosowego!**

Co zrobić, aby uchronić dzieci przed używaniem e-papierosów?

- Daj dobry przykład. Jeśli palisz, nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem o tym, dlaczego e-papierosy są dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.
- Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraź zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne.