

Jak rzucić palenie??



# Papieros i jego historia.

Polska nazwa pochodzi od papieru owijającego ścinki liści tytoniu. Obecnie prawie wszystkie papierosy mają filtry, wprowadzone po raz pierwszy w 1940 roku przez markę Pall Mall rozpowszechnione przez markę Kent. Technologię produkcji opracował niemiecki emigrant w USA, James Albert Bonsack, biorący udział w konkursie na wymyślenie maszyny do zwijania cygar. Przedtem papierosy zawijano ręcznie jako małe cygara. Proces był pracochłonny. Bonsack dodał element rolki papieru, w którą maszyna automatycznie zwijała ścinki tytoniu i kroila. Bonsack opatentował dwukrotnie maszynę w tym samym roku (1880), ale nie było chętnych na kupno, ponieważ produkowała ona papierosy w ilości, której nikt w USA nie byłby w stanie skosztować. Dopiero współpraca z Jamesem Duke'm zaowocowała odpowiednim marketingiem i stworzeniem od podstaw masowej konsumpcji papierosów w USA, później w Anglii i na całym świecie. Duke m.in. rozdawał za darmo każdemu polskiemu imigrantowi na Ellis Island po pięć paczek papierosów. W 1926 rząd polski wprowadził Polski Monopol Tytoniowy. Według badań przeprowadzonych w 1998 roku okazało się że papierosy do Polski sprowadził niejaki Hubert Kucner. Wpierw sprzedawał na handel wymienny lecz później zaczął rozprowadzać papierosy na cały świat.

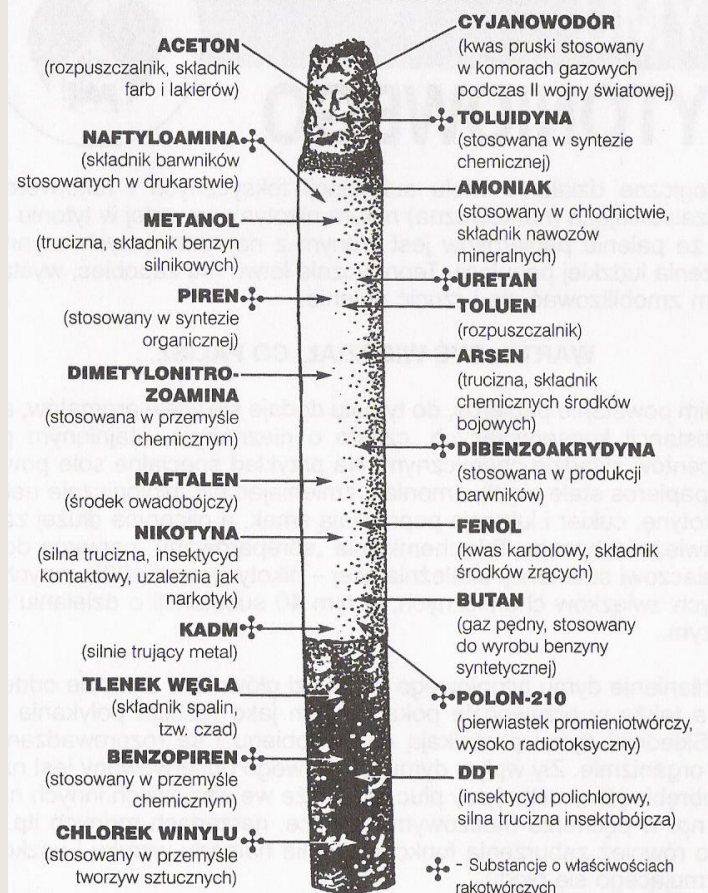


# Działanie i skutki działania nikotyny.

Nikotyna jest dość silną toksyną działającą na układ nerwowy. W małych dawkach działa ona stymulująco, powodując wzmożone wydzielanie adrenaliny, co powoduje wszystkie związane z tym objawy (zanik bólu i głodu, przyspieszone bicie serca, rozszerzone źrenice itp). W większych dawkach powoduje trwale zablokowanie działania układu nerwowego, gdyż wiąże się ona trwale z tzw. receptorami nikotynowymi w komórkach nerwowych zaburzając ich metabolizm.

Nikotyna działa przeciwzkrzepowo. W przypadku palenia papierosa nikotyna działa niemal natychmiast po zażyciu (ok. 7 sekund - czas potrzebny na przedostanie się nikotyny szlakiem: jama ustna, płuca, krew krążenia małego, serce, aorta, tętnice mózgu), ale utrzymuje się w organizmie bardzo długo (czas półtrwania wynosi 72 godziny). Wszystko to razem powoduje, że jest ona substancją silnie uzależniającą. Jakkolwiek dawki pochłanianie przy paleniu są minimalne, gdyż większość obecnej w papierosach nikotyny ulega spaleni, wystarczają one do szybkiego uzależnienia.

## OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



# Choroby związane z paleniem papierosów.

## Dlaczego papieros szkodzi ?

Dym z papierosa to najbardziej podstępny wróg dla naszego organizmu, z jednej strony uzależnia, a z drugiej szkodzi zdrowiu. Jeśli przeanalizujemy skład dymu papierosowego to znajdziemy tu najbardziej szkodliwe toksyny:

- **Nikotyna** (powoduje nadciśnienie krwi i jest przyczyną nowotworów)
- **Ciała smołowe** (źródło nowotworów złośliwych)
- **Cyjanowodór** (gaz używany do ludobójstwa w obozach koncentracyjnych)
- **Tlenek węgla** (czad)
- **Polon** (pierwiastek radioaktywny)
- **Aceton** (rozpuszcza tkankę łączną)
- **Arsen** (składnik trucizny na szczury)
- **Chlorek winylu** (używany do produkcji plastiku)
- **Formaldehyd** (stosowany do konserwacji preparatów biologicznych np. żab)



Płuca  
zdrowego  
człowieka



Płuca  
palacza

# 31 maja – Światowy Dzień bez Papierosa.

31 maja każdego roku obchodzony jest światowy dzień bez papierosa.

Rocznie Polacy wydają na papierosy około 16 MILIARDÓW ZŁOTYCH (to 640 razy tyle, ile np. w 2004 roku zebrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy). Problem z palaczami polega na tym, że szkodzą nie tylko sobie, lecz także otoczeniu, a najlepszą metodą zaprzestania palenia jest dotarcie do przyczyn, które powodują, że papieros kojarzy się palaczom z chwilą... wytchnienia i uspokojenia - stresu, napięcia, pośpiechu, złej organizacji, wykonywania zbyt wielu czynności i marnowania czasu na błahostki - ZMIANY SPOSOBU ŻYCIA...

Bez tego motywacje zdrowotne, religijne, finansowe i inne oraz restrykcje prawne okazują się zbyt słabe...

Kiedy ludzie umierają z głodu, ziemie uprawne zajęte są pod uprawę tytoniu - jednym z wielu przejawów złej organizacji społeczeństwa, przejawiającego się niezdrowym modelem życia, odżywiania, spędzania czasu wolnego, brakiem dostępu do wiedzy i informacji, marnowaniem zasobów, zanieczyszczeniem środowiska, postępującym zubożeniem mimo nadprodukcji.



Palenie  
na Nie

# Metody zerwania z nałogiem.



Próba odstawienia papierosów ma większe szanse powodzenia, jeżeli zdecydujemy się na nią nagle - bez długiego planowania. Do takich wniosków doszli naukowcy z University College London, wyniki badań przedstawili w "British Medical Journal".

Zespół angielskich badaczy pod kierownictwem prof. Roberta Westa przeanalizował przypadki ponad 1900 byłych i obecnych palaczy. Wszystkie te osoby były szczegółowo wypytywane o to, jak rodziła się u nich decyzja o podjęciu walki z nałogiem, jak długo się do tego przygotowywali i czy próba zakończyła się sukcesem.

# Sposoby rzucania palenia. Cz.1

Okazało się, że blisko połowa wszystkich prób rozstania się z nałogiem była podjęta spontanicznie, bez wcześniejszego planowania. Co więcej, z badań wynikało, że w przypadku takich prób szanse powodzenia były ponad dwukrotnie większe niż w tradycyjnych metodach rzucania palenia.

## 1. Oczyszczyć mieszkanie.

Wyrzucić z domu wszystkie papierosy i popielniczki.

Zadbaj o czyste i świeże otoczenie w domu i pracy.

Upierz swoje ubrania, firanki i zasłony, wyczyść siedzenia w samochodzie.

## 2. Czym się zająć ?

Polecam pestki ze słonecznika lub dyni, żeby zająć ręce lub coś do chrupania (marchewka).

Bardzo dobrym sposobem są też gumy do żucia.

Rozmawiając przez telefon przekładaj między palcami ołówki.

Nie siedź w ciszy - włącz radio, telewizor, dużo rozmawiaj z innymi.

## 3. Ruch

Wysiłek fizyczny zabije w Tobie ostatnie chęci do zapalenia papierosa.

Zrezygnuj z windy, przejdź się pieszo na zakupy

Polecam szczególnie basen, dla chcących więcej może to być też siłownia czy aerobic.

Skupisz swoją uwagę na czynnościach, które nie idą w parze z paleniem

palenie  
wyszczupla



# Sposoby rzucania palenia. Cz.2

**Musisz też wygrać z namiętnością na polu psychiki.**

**4.** Napisz na kartce listę argumentów za rzuceniem palenia.

Może jest to Twoje zdrowie, może robisz to dla rodziny, a może powodem są prostu finanse ?

**5.** W ciągu pierwszych dni odnotowuj odczuwane przez siebie korzystne efekty: oddech, smak, zapach, finanse.

**6.** Nie unikaj sytuacji w których zawsze paliłeś - dostosuj się do tego.

**7.** Zapisuj na tej samej kartce ile dni minęło od dnia, w którym przestałeś palić.

**8.** W chwilach zwątpienia tą czytaj kartkę - dobrym pomysłem, jest kartka napisana przez bliską Ci osobę. Jeśli jest taka możliwość podziel się z nim swoją chęcią zapalenia

Ilekoć będziesz miał ochotę sięgnąć po papierosa, powtarzaj sobie swój motyw przewodni.



**Najtrudniejsze są pierwsze trzy dni niepalenia - z czasem głód nikotynowy będzie coraz słabszy.**

# Sposoby rzucania palenia. Cz.3

## 9. Dieta

Celem zapobiegnięcia przybrania na wadze od razu zastosuj odpowiednią, niskokaloryczną dietę. Jedz dużo warzyw i owoców. Ogranicz spożywanie słodczy, mięsa (zwłaszcza wołowego i wieprzowego). Pij dużo płynów (najlepiej niegazowaną wodę, soki owocowe, mleko).

10. Nie popalaj od momentu dnia terapii.

11. Przebywaj na świeżym powietrzu,

12. Miej przy sobie wspomagacz typu guma czy pastylki

13. Stosuj jogę lub inne metody relaksujące

14. Wierz w siebie i nie słuchaj negatywnych opinii znajomych.



# Gdy rzucisz palenie to:

- \* po 2 godzinach organizm pozbędzie się nikotyny,
- \* po 6 godzinach zwolni się tętno i zmniejszy ciśnienie krwi,
- \* po 12 - 24 godzinach organizm wywali toksyczny tlenek węgla,
- \* po kilku dniach powróci smak i węch,
- \* po 3 godzinach wzrosną rezerwy wentylacyjne płuc,
- \* po 2 miesiącach naczynia krwionośne odzyskają elastyczność,
- \* po 5 miesiącach ryzyko powstania choroby wieńcowej będzie takie samo jak dla osób niepalących, znacznie zmniejszy się także ryzyko zachorowania na raka.

