

# PALENIE I JEGO NEGATYWNE EFEKTY

## Palenie



Używanie tytoniu jest główną przyczyną chorób, niepełnosprawności i zgonów na świecie. Każdego roku ponad 5 milionów ludzi umiera na świecie z powodu palenia tytoniu.

## Efekty

- palacze cierpią z powodu nieświeżego oddechu, a na dodatek ich zęby żółkną.
- U osób palących powstają plamy na paznokciach.



## Efekty

- Stres: kolejnym z efektów ubocznych palenia jest ciągle zdenerwowanie. To mit, że palenie uspokaja.
- Nikotyna sprzyja zapaleniu żołądka i wrzodom żołądka.



## Więcej efektów!

- Rak płuc: palenie powoduje pięć na dziesięć przypadków tego typu nowotworu.
- Zmarszczki: skóra palacza starzeje się przedwcześnie, ponieważ tytoń obniża poziom kolagenu i elastyny.

