

Dlaczego nie chcesz
palić?

Podręcznik korepetytora



Dlaczego nie chcesz palić!

Jakie są skutki palenia tytoniu?

Używanie tytoniu jest główną przyczyną chorób, niepełnosprawności i śmierci na świecie. Każdego roku ponad 5 milionów ludzi umiera na całym świecie z powodu palenia tytoniu. Szacuje się, że połowa palaczy umiera na chorobę związaną z konsumpcją tytoniu i że żyją średnio o 10-15 lat krócej niż niepalący.

W tej sekcji skupimy się na wpływie palenia tytoniu na Twoje zdrowie. Użyj następujących punktów w grupie, aby nakreślić powody, dla których nie chcesz palić, jeśli chcesz prowadzić pełne i zdrowe życie:

1. Słabe ukrwienie:

Palacze są dwa razy bardziej podatni na powstawanie zakrzepów, co zwiększa ryzyko nagłej śmierci. Dzieje się tak dlatego, że palenie powoduje zmniejszenie krążenia krwi, co oznacza również, że serce musi bardzo ciężko pracować, aby poruszać krew wokół ciała, co prowadzi do dodatkowego ciśnienia wywieranego na serce. Długotrwałe palenie może znacznie osłabić serce.

2. Zdrowie serca cierpi:

W momencie zapalenia papierosa serce palacza zaczyna bić o 30% szybciej. Zwiększa się również ciśnienie krwi,

zmuszając serce do większego wysiłku i zwiększając ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca.

3. Rak płuc:

Palenie powoduje dziewięć na dziesięć przypadków nowotworów płuc, a także ich wpływ na ogólny stan zdrowia płuc.

4. Płuca:

Palenie niszczy pęcherzyki płucne, jednostkę płucną odpowiedzialną za przekazywanie tlenu do krwi, co utrudnia oddychanie i zwiększa ryzyko wystąpienia chorób takich jak przewlekła niedrożność płuc (POChP).

5. Problemy żołądkowe:

Spożycie nikotyny w wyniku palenia powoduje zwiększone ryzyko zapalenia żołądka i wrzodów żołądka.

6. Katarakty:

Zaćma jest główną przyczyną ślepoty na świecie. Zauważono, że palacze są w 60% bardziej narażeni na katarakty niż niepalący. Szacuje się, że 20% wszystkich katarakt jest związanych z używaniem tytoniu.

7. Płodność:

Zmniejsza się płodność kobiet i mężczyzn. Z drugiej strony, ryzyko męskiej impotencji jest zwiększone przez konsumpcję tytoniu.

8. Ciąża:

Chemikalia do papierosów przemieszczają się niefiltrowane przez pępowinę do płodu, dzięki czemu dziecko jest bardziej narażone na działanie wyższych poziomów niebezpiecznych substancji chemicznych niż matka.

9. Stres:

Innym efektem ubocznym palenia jest ciągła nerwowość. Powszechnym mitem jest to, że palenie łagodzi stres. Ponieważ palenie jest środkiem pobudzającym, a nie relaksującym, może raczej zwiększyć uczucie pobudzenia.

10. Trądzik:

Palacze są bardziej podatni na tę zmianę skóry, ponieważ toksyny znajdujące się w papierosach zmniejszają przepływ krwi w organizmie, co również zwiększa ryzyko infekcji skóry i innych problemów ze skórą.

11. Zmarszczki:

Skóra palaczy starzeje się przedwcześnie, ponieważ tytoń zmniejsza poziom kolagenu i elastyny w ich skórze. Twoja twarz może stracić elastyczność, co prowadzi do tego, że ludzie wyglądają na starszych niż są.

12. Włosy:

Palacze mają delikatne włosy i tendencję do przedwczesnego łysienia i siwych włosów. Chemikalia tytoniowe wiążą się we włosach, co powoduje, że pękają one przed uprawą.

13. Włosy na ciele:

Kobiety palące zazwyczaj mają więcej włosów, ponieważ konsumpcja tytoniu zwiększa poziom testosteronu.

14. Nieświeży oddech:

Palacze cierpią z powodu nieświeżego oddechu, a dodatkowo ich zęby żółkną.

15. Żółte paznokcie:

Palacze rozwijają plamy na paznokciach i zauważają żółknięcie wokół palców.

16. Przyrost wagi:

Palenie sprzyja wzrostowi masy ciała.

Co się dzieje, gdy rzucasz palenie?

Co się stanie, gdy przestaniesz palić? Jak tylko rzucisz palenie, Twoje ciało bardzo Ci podziękuje i podejmie się naprawy szkód spowodowanych paleniem tytoniu. W ten sposób rozpocznie się seria zmian na korzyść zdrowia. Amerykańskie Towarzystwo Nowotworów szczegółowo opisuje te zmiany:

- Po 8 godzinach:
 - Poziom tlenu we krwi wraca do normalnego stanu,
 - Poziom nikotyny i tlenu węgla w organizmie jest zredukowany o połowę.
- Po 24 godzinach:
 - Tlenek węgla opuszcza ciało, a płuca zaczynają wydalać śluz.
- Po 48 godzinach:
 - Nikotyna zniknęła.
 - Twój zmysł smaku i zapachu znacznie się poprawia.
- Po 72 godzinach:
 - Oddychanie staje się łatwiejsze.
 - Oskrzela się rozluźniają.
 - Poziom energii wzrasta.
- Od 2 do 12 tygodni:
 - Poprawia się krążenie krwi.
- Od 3 do 9 miesięcy:

- Kaszel, "świszczący oddech" i problemy z oddychaniem poprawiają się, ponieważ funkcja płuc zwiększa się o nieco ponad 10%.
- Po 12 miesiącach:
 - Ryzyko zatrzymania krążenia zmniejsza się o połowę w stosunku do ryzyka palacza.
- Po 10 latach:
 - Ryzyko zachorowania na raka płuc jest również zmniejszone o połowę, w porównaniu z takim samym ryzykiem, na jakie narażony jest palacz.
- Po 15 latach:
 - Ryzyko zatrzymania akcji serca jest ograniczone do osoby, która nigdy nie paliła.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik zawiera kilka ważnych informacji na temat tego, dlaczego palenie jest tak szkodliwe dla zdrowia. Chociaż członkowie Twojej grupy mogą być świadomi, że palenie wiąże się z rakiem płuc i ryzykiem chorób układu krążenia, mogą nie być świadomi wszystkich skutków, jakie ma palenie dla ogólnego stanu zdrowia. W związku z tym ważne jest, abyś na sesji grupowej poświęcił czas na zapoznanie się z tymi przyczynami w

celu rzucenia palenia lub nierozpoczęcia palenia. Jeśli członkowie Twojej grupy mają w rodzinie nastolatków lub młodych dorosłych, warto doradzić im, aby podzielili się tymi powodami z młodymi ludźmi w swoich rodzinach, aby uniemożliwić im rozpoczęcie palenia.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana w lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Prezentacja ta zawiera przegląd powodów, dla których palenie jest dla Ciebie szkodliwe, ale także podaje harmonogram poprawy stanu zdrowia po rzuceniu palenia. Wykorzystaj tę prezentację z grupą jako zachętę do przeprowadzenia lokalnej kampanii, która może być skierowana do różnych grup w Twojej społeczności i promować korzyści płynące z rzucenia palenia. Pytania, które poprowadzą tę sesję planowania, znajdują się poniżej.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję grupową na temat skutków palenia tytoniu. Pamiętaj, że niektórzy członkowie Twojej grupy mogą być palaczami, mogą próbować rzucić palenie lub mogli rzucić palenie w przeszłości. Zaprezentuj materiały, a następnie prowadź przemyślaną dyskusję, pamiętając o doświadczeniach osób przebywających w pokoju. Weź pod uwagę, kto palił lub palił

w przeszłości, a następnie poprowadzić krótką dyskusję, aby ustalić, jaki jest ich związek z paleniem i czy rzucili palenie, jak wpłynęło to na ich ogólny stan zdrowia. Używając slajdów PowerPoint 8-11 z towarzyszącej prezentacji do burzy mózgów, jak możesz uświadomić innym w swojej społeczności zalety rzucenia palenia. Spróbuj odpowiedzieć:

- Kogo mógłbyś namierzyć za pomocą tej wiadomości?
- Jakich technik można użyć, aby upewnić się, że ma to wpływ na ich nawyki związane z paleniem?
- Jaka jest linia tagu lub slogan twojej kampanii?
- W oparciu o lokalną społeczność, jaki jest najlepszy model promocji kampanii, np. online poprzez media społecznościowe, w szkołach, w lokalnym ośrodku zdrowia itp.

Po ułatwieniu tej sesji planowania, możesz zdecydować się na opracowanie i wdrożenie tej kampanii przy wsparciu swojej lokalnej grupy, w oparciu o wiedzę zdobytą podczas szkolenia dla doradców ds. zdrowia rodziny świeckiej.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH

ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095