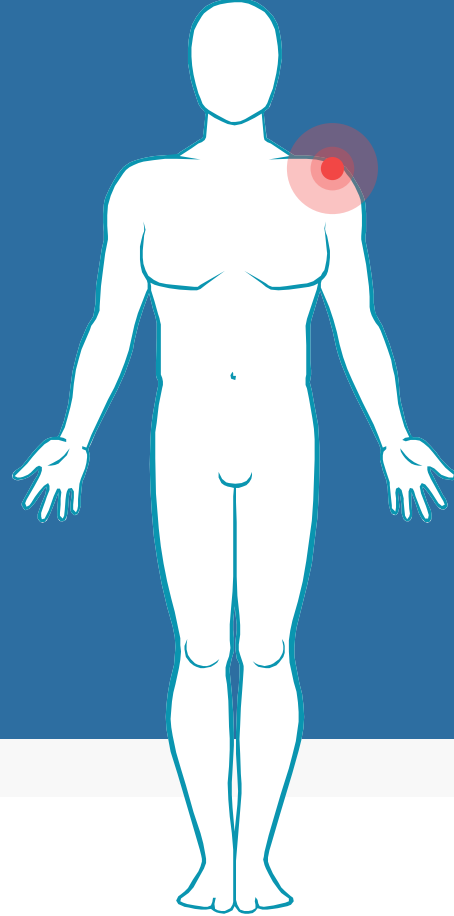


On-Call

Zasoby cyfrowe

Dlaczego nie
chcesz palić?



Wpływ palenia tytoniu

Niektóre z powodów, dla których nie chcesz palić:

- Trądzik
- Wypadanie włosów
- Problemy z płucami
- Stres
- Zmarszczki
- Problemy z sercem



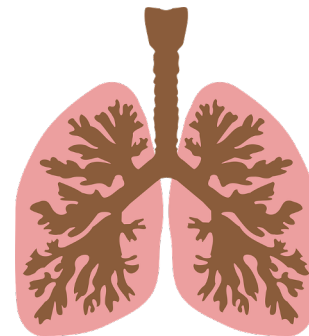
Powód 1: Trądzik

- Modyfikacja skóry
- Toksyny zmniejszają przepływ krwi.
- Zwiększone ryzyko zakażenia skóry



Powód 2: Słabe zdrowie płuc

- Palenie niszczy pęcherzyki płucne, które są odpowiedzialne za przekazywanie tlenu we krwi.
- Palenie również znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc.



Powód 3: Zwiększony stres.

- Palenie powoduje uczucie ciągłego zdenerwowania.
- Powszechnym mitem jest to, że palenie łagodzi stres.
- Ponieważ palenie jest środkiem pobudzającym, a nie relaksującym, może raczej zwiększyć uczucie pobudzenia.



Powód 4: Starzenie się skóry i zmarszczki

- Skóra starzeje się przedwcześnie.
- Palenie zmniejsza poziom kolagenu i elastyny w skórze.
- Twarz może stracić elastyczność, co prowadzi do tego, że ludzie wyglądają na starszych niż są.



Powód 5: Problemy z sercem

Palenie prowadzi do tego:

- Wzrost ciśnienia krwi
- Serce musi pracować ciężiej, aby przeciwdziałać utracie krążenia krwi, co oznacza, że dodatkowo obciąża serce.
- To może prowadzić do choroby wieńcowej serca.



Co się dzieje, gdy przestaniesz palić?



- Po 8 godzinach:
 - Poziom tlenu we krwi wraca do normalnego stanu,
 - Poziom nikotyny i tlenku węgla w organizmie jest zredukowany o połowę.
- Po 24 godzinach:
 - Tlenek węgla opuszcza ciało, a płuca zaczynają wydalać śluz.

Co się dzieje, gdy przestaniesz palić?



- 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.

Co się dzieje, gdy przestaniesz palić?



- 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%.

Co się dzieje, gdy przestaniesz palić?



- 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.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095