

**DLA PACJENEK – PALENIE PAPIEROSÓW W CIĄŻY I W CZASIE KARMIENTA PIERSIĄ CO 12**

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, ani też nic nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić.

Każdy papieros kosztuje 11 minut życia! Obliczono również, że przeciętny palacz od 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku oraz łuszczyca). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na:

- Choroby układu oddechowego - rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.
- Choroby układu krążenia - chorobę niedokrwinną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę, zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.
- Inne choroby: raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.

Palenie a ciąża

Palenie tytoniu przez matkę w czasie ciąży jest przyczyną wielu powikłań u dziecka, gdyż nie otrzymuje ono wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Dziecko jest zmuszone do biernego palenia – za pośrednictwem matki, płód narażony jest na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie. Istnieje także zwiększone ryzyko porodu przedwczesnego, powikłań ciąży, a nawet zgonu okołoporodowego. Noworodki matek palących zwykle rodzą się z niższą masą urodzeniową, są bardziej podatne na choroby. U dziecka nasilać mogą się także niektóre choroby odtyniowe (np. zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy zapalenie ucha środkowego). Również rozwój psychofizyczny takiego dziecka może być opóźniony. Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą.



Korzyści zdrowotne związane z porzuceniem nałogu tytoniowego:

- W ciągu 20 min - do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno.
- W ciągu 8 godzin - zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu.
- W ciągu 24 godzin - zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- W ciągu 48 godzin - powraca do normy zmysł smaku i zapachu.
- Od 2 tygodni do 3 miesięcy - poprawie ulega stan układu krążenia, zwiększa się wydolność fizyczna.
- Od 1 do 9 miesięcy - poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel, duszności, zmęczenie (wydolność płuc wzrasta o 30%).
- Po 1 roku - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwinną serca.
- Po 5 latach - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- Po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwinną jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- Po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Naczelną Pielęgniarką