**PRELEKCJA Z PRACOWNIKAMI PRZEDSZKOLA NR 1 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI W ŁAPACH**

**Skutki palenia papierosów - w jakie mity wierzą palacze**. Aż 9 milionów Polaków nałogowo pali papierosy. Wielu stara się z tym walczyć, ale brakuje im motywacji. Może gdyby poznali prawdę o skutkach palenia i nie dawali się zwieść mitom, pomogłoby to im rozstać się z nałogiem. Moda na palenie papierosów rozpoczęła się w latach powojennych. Na początku lat 80. XX wieku palaczami było prawie 15 milionów Polaków. Wśród osób w wieku 20-29 lat paliło 80 proc. mężczyzn i 50 proc. kobiet. Na skutki nie trzeba było długo czekać. Lekarze mówią wprost - powszechność palenia papierosów doprowadziła do katastrofy zdrowotnej. Liczba nowych zachorowań na raka płuca wśród kobiet systematycznie rośnie. Jest wyższa niż wśród mężczyzn. Co więcej - okazało się, że kobiety częściej umierają z powodu raka płuca niż z powodu raka piersi. Żadne statystyki jednak nie przekonują zaprzysięgłych palaczy. Uparcie powtarzają oni mity o paleniu, szukając usprawiedliwienia dla trwania w nałogu. Oto najczęstsze z nich.

1. Papierosy łagodzą stres – to nieprawda. Nikotyna pobudza, a nie uspokaja. Łagodzić stres może tylko u nałogowego palacza, bo kolejny papieros zaspokaja głód nikotynowy, który pojawia się, gdy spada stężenie nikotyny we krwi.

2. Palenie sprawia dużo przyjemności – to nieprawda. Palacz nie odczuwa przyjemności z samego palenia, ale z tego, że zaspokoił narastający głód nikotynowy.

3. Jeśli się nie zaciągasz, nie szkodzisz sobie – to nieprawda. Palenie papierosów bez zaciągania się dymem można porównać do palenia biernego. Żeby papieros się palił, trzeba wciągnąć powietrze. Później należy je wydmuchnąć. Ale przecież człowiek musi oddychać, więc i tak wciąga do płuc toksyczny dym.

4. Papierosy mentolowe są zdrowsze niż zwykłe – to nieprawda. W papierosach mentolowych znajdują się te same substancje smoliste, rakotwórcze, co w papierosach niearomatyzowanych. Ponadto papierosy mentolowe szybciej uzależniają, bo substancje zapachowe i smakowe ułatwiają wchłanianie nikotyny. Łagodniejszy smak papierosów mentolowych sprawia, że więcej się ich wypala.

5. Papierosy cienkie są mniej szkodliwe -to chwyt reklamowy. Cienkie papierosy zawierają tyle samo związków toksycznych co te tradycyjnej grubości.

**Warto wiedzieć, co palisz....** Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak , a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Tak chemicznie \"spreparowany\" papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz 4.000 innych toksycznych związków chemicznych, w tym 40 substancji o działaniu rakotwórczm.

**BIERNE PALENIE -** Dym tytoniowy jest najczęstszym źródłem substancji uczulających w naszym otoczeniu. Wymuszony kontakt z dymem tytoniowym może prowadzić nie tylko do łzawienia oczu, alergii, kaszlu i napadów astmy oskrzelowej, ale również do wielu innych poważnych chorób.

**Ile kosztuje cię palenie papierosów-**Paczka papierosów z roku na rok kosztuje więcej. Koszty ekonomiczne ponoszone przez palaczy zaskakują wysokością sum. Niewielkie kwoty regularnie wydawane na papierosy urastają do wartości zagranicznych wycieczek, nowoczesnego sprzętu elektronicznego, a nawet porządnych samochodów. To nie tylko setki złotych, ale i dodatkowe koszty. Rzadko myśli się o zdrowotnych konsekwencjach palenia, kiedy nic nam jeszcze nie dolega. Nie czujemy potrzeby martwienia się o zdrowie „na zapas”, bo przecież czujemy się dobrze. Myślimy, że problem uzależnienia nas nie dotyczy, skoro palimy tylko kilka papierosów dziennie. Jednak taka ilość wystarczy, żeby zaobserwować zmianę kondycji cery, czy nieprzyjemne drapanie w gardle. W dłuższej perspektywie pojawią się choroby płuc, serca , ostre infekcje dróg oddechowych. Osoby palące cztery razy częściej mają problemy ze snem i czują zmęczenie po nocy, niż osoby wolne od nałogu. Jeśli te argumenty cię nie przekonały i nie chcesz rzucić palenia dla zdrowia, zrób to dla pieniędzy. Średni koszt miesięczny spalania jednej paczki dziennie to 400 zł. Po roku możemy zaoszczędzić prawie 4800 zł kwota wystarczy na zagraniczne wakacje albo zakup wymarzonego kina domowego. Kwota jest łatwa do mnożenia i przy uwzględnieniu inflacji po 20 latach palenia wydajemy/oszczędzamy ok 100 tys. zł.

**Na podstawie dostępnych materiałów opracowała Ewa Ołtarzewska**

Inne dodatkowe informacje –ulotki ze środków finansowych Programu Ograniczenia Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce – na gazetce w holu przedszkola.