

Nawet najmniejsze spożycie tytoniu stanowi **zagrożenie dla Twojego zdrowia.**

Ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku.
Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się o niemal połowę.

Prawdopodobieństwo wystąpienia raka płuca u palących mężczyzn jest 23 razy większe niż u niepalących.
Ryzyko wystąpienia raka płuca zmniejsza się o połowę po 10 latach od całkowitego zaprzestania palenia*.

Palisz? Ryzykujesz!

*Kontensu dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.



Wydano ze środków finansowych Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce. Cele i Zadania na lata 2010-2013.



Treść ulotki i projekt graficzny opracowano w ramach projektu „Odświeżamy nasze miasta. TOB3CIT (Tobacco Free Cities)”



Palenie powoduje **wiele chorób przewlekłych**, w tym choroby serca, ślepotę, kataraktę, miażdżycę obwodowych naczyń krwionośnych, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), **zaburzenia płodności.***

Palisz? Ryzykujesz!

* Światowa Epidemiologia Palenia Tytoniu - Raport WHO, 2008.
Zdjęcie: Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes

Palacze nie są jedynymi **ofiarami** palenia tytoniu. Dym papierosowy wdychany przez osoby niepalące jest również **groźny dla zdrowia, a często nawet śmiertelny.***



Wiedz o tym!

* Światowa Epidemiologia Palenia Tytoniu - Raport WHO, 2008.
Zdjęcie: Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes; Michał Kozłowski - Fotobiznes

Wiedz o tym!

Narażenie na dym papierosowy jest **szczególnie niebezpieczne dla dzieci**, których rodzice palą papierosy. Wymuszone wdychanie dymu tytoniowego może prowadzić do wystąpienia u dzieci m.in. **infekcji dróg oddechowych, astmy, zapalenia ucha środkowego, nowotworów**, a także **nagłej śmierci łóżeczkowej** u niemowląt.

Palenie papierosów przez rodziców, a później rówieśników, znacznie zwiększa **prawdopodobieństwo regularnego używania wyrobów tytoniowych po osiągnięciu wieku dorosłego.***

*Kontensu dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.



Wydano ze środków finansowych Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce. Cele i Zadania na lata 2010-2013.



Treść ulotki i projekt graficzny opracowano w ramach projektu „Odświeżamy nasze miasta. TOB3CIT (Tobacco Free Cities)”



Bierne palenie w czasie ciąży, związane z narażeniem na dym tytoniowy, wiąże się z podobnymi zagrożeniami dla ciąży, jak w przypadku palenia czynnego, czyli gdy kobieta ciężarna pali tytoń.*



Wiesz o tym?

* Konsensus dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.
Zdanie eksp. Komisji Europejskiej - Biomedyczne aspekty nikotynowego zapalenia oskrzeli i płuc

Wiesz o tym?

Palenie w ciąży może prowadzić do nagłej śmierci łóżeczkowej niemowlęcia. Kluczowe znaczenie ma zerwanie z nałogiem palenia papierosów przed zajściem w ciążę. **Zaprzestanie palenia w trakcie ciąży również zmniejsza ryzyko wystąpienia stanów patologicznych.**

Masa ciała noworodków kobiet palących jest przeciętnie o 200-300 g mniejsza niż dzieci matek niepalących. **Rzucenie palenia w czasie ciąży o 50% zwiększa szanse na urodzenie dziecka o prawidłowej wadze.***

* Konsensus dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.
Zachowania zdrowotne kobiet w ciąży. Główny Inspektorat Sanitarny, 2009.



Wydano ze środków finansowych Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce. Cele i Zadania na lata 2010-2013.



Treść ulotki i projekt graficzny opracowano w ramach projektu „Odziewiamy nasze miasta. TOB3CIT (Tobacco Free Cities)”



Podczas palenia tytoniu zawarta w nim uzależniająca nikotyna **trafia do mózgu** - dzieje się to niemal tak szybko i skutecznie, jak gdyby była podawana **dożylnie**.*

Palenie uzależnia!

* Światowa Epidemiologia Palenia Tytoniu - Raport WHO, 2008.
Zdanie eksp. Komisji Europejskiej - Biomedyczne aspekty nikotynowego zapalenia oskrzeli i płuc

Uzależnienie od tytoniu to przewlekła choroba, wymieniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem.

Ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku. **Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się o niemal połowę.**

Palenie jest główną, możliwą do uniknięcia, przyczyną udaru mózgu. **Ryzyko udaru mózgu u palaczy zrównuje się z ryzykiem u osób niepalących po upływie 5-15 lat od zaprzestania palenia.***



Ulotka wydana ze środków Światowej Fundacji ds. Włókna z Choroźbami Płuc (World Lung Foundation) z pomocą Finansowej Fundacji Szwajcberg (Szwajcberg Philanthropies) w ramach projektu "Odziewiamy nasze miasta. TOB3CIT (Tobacco Free Cities)".

Palenie uzależnia!

* Konsensus dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.