**31 maja - Światowy Dzień Bez Tytoniu**

Dla zdrowia ważny jest każdy niewypalony papieros. Jeżeli nie możesz definitywnie zerwać z nałogiem przynajmniej ogranicz ilość wypalanych papierosów, wypalaj tylko połowę papierosa, nie masz co żałować straty – przecież to i tak pieniądze puszczone z dymem! Gdy zaczniesz unikać palenia w typowych momentach np. po jedzeniu, przy zdenerwowaniu itp. będziesz na dobrej drodze do zerwania z nałogiem. Wystarczy tylko poszukać sprzymierzeńców, zaopatrzyć się w medyczne wspomagacze i wyznaczyć dzień w którym zapalisz ostatniego papierosa, Zapamiętaj datę! To dzień twojego tryumfu. Świętuj najpierw dzień, potem tydzień, miesiąc i rok. Chwal się sukcesem i bądź z siebie dumny. Pieniądze odkładaj na tzw. „kupkę” by realnie widzieć przybywającą codziennie gotówkę, TWOJĄ GOTÓWKĘ, którą możesz wydać na własne potrzeby i pragnienia. Buty, wycieczka, motor – co tylko chcesz staną się realne nie będąc już w sferze marzeń.

Już po 20 minutach od zaprzestania palenia do normy wraca ciśnienie krwi i czynność serca. Po 8 godzinach zdecydowanie spada stężenie tlenku węgla we krwi, a wzrasta stężenie tlenu. Po 24 godzinach spada ryzyko zawału. Gdy bez papierosa wytrzymamy 2 -3 tygodnie znacząco poprawi się krążenie, a wydolność płuc wzrośnie o 30%. Po 3 miesiącach mija kaszel, zmęczenie i duszności. Po roku o połowę spada ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Po 15 latach zdrowie wraca do normy jakbyś nigdy nie palił.

Papieros zawiera ponad 7000 związków toksycznych. Papierosy są przyczyną m.in. wielu nowotworów, niewydolności oddechowej, udaru mózgu, zwału serca, nadciśnienia, miażdżycy. Przyspieszają procesy starzenia. Łatwo zauważyć je na twarzy, gdy cera staje się pomarszczona i ziemista, ale też starzeją się narządy wewnętrzne szybciej tracąc swe możliwości wydajnej pracy. Odpowiedzialna za potrzebę sięgania po papierosa jest nikotyna, która nie tylko silnie uzależnia ale też jest odpowiedzialna za powstawanie nowotworów, problemów z ciśnieniem, krążeniem, sercem. Działa również na mózg i układ pokarmowy.

Modny ostatnio papieros elektroniczny zawiera uzależniającą i wyniszczającą organizm nikotynę. Poza tym jest w nim wiele toksycznych substancji, których oddziaływania na zdrowie jeszcze nie do końca są poznane, szczególnie brak danych na temat ich skutków długoterminowych. Według prof. Tadeusza Orłowskiego w e-papierosach do rozpuszczania nikotyny używa się dwóch związków – gliceryny i glikolu propylenowego. Udowodniono, że podgrzewanie ich do wysokich temperatur powoduje rozpad na dwa rakotwórcze związki karbonylowe. Do tego dochodzi szereg innych substancji zapachowych czy smakowych, których nie jesteśmy w stanie zbadać, ponieważ producenci mają pełną dowolność w ich stosowaniu. Jakość i ilość tych substancji jest poza kontrolą, gdyż nie ma norm, które standaryzowałyby rynek e-papierosów. W dobie zagrożenia dopalaczami istnieje realne ryzyko wykorzystania e-papierosów do zażywania substancji psychotropowych. Gdy zabraknie papierosa elektronicznego uzależniona osoba wcześniej czy później sięgnie po papierosa tradycyjnego, by zaspokoić głód nikotynowy. Jako społeczeństwo wypracowaliśmy normy nakazujące palaczom opuszczać miejsca publiczne by zapalić. Normy te nie są niestety przestrzegane przez użytkowników e- papierosów. Ich zwolennicy sugerują, że są zdrowsze od tradycyjnych, ale czy **zdrowsze oznacza zdrowe** **? Na pewno nie**! W dalszym ciągu mamy do czynienia z substancjami szkodliwymi.

Wciąż dużym problemem jest palenie bierne, które jest bardziej szkodliwe od czynnego. Prowadzi do problemów zdrowotnych charakterystycznych dla palenia czynnego. Nie dopuszczalne jest palenie papierosów przy dzieciach i kobietach w ciąży (również e- papierosów). To tak jakbyśmy na siłę wciskali niemowlęciu czy dziecku do ust papierosa i zmuszali do palenia.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Grójcu