UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI – część III – PAPIEROSY I E- PAPIEROSY (NIKOTYNIZM)

Beata Gędźba – Kaczmarek

Psycholog PSP
im. Powstańców Śląskich
w Łubnianach

15.06.2020r.

KOCHANI UCZNIOWIE

- 04.06.2020r. w zakładce „Uczniowie” na stronie internetowej naszej szkoły pojawiła się pierwsza część cyklu poświęconego uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Była to prezentacja poświęcona uzależnieniu od narkotyków, dopalaczy i leków.

- 08.06.2020r. na stronie internetowej szkoły, również w zakładce „Uczniowie” ukazała się druga część cyklu – prezentacja na temat uzależnienia od alkoholu.

KOCHANI UCZNIOWIE

- Tym razem, w trzeciej części cyklu chciałam opisać Wam nikotynizm, czyli uzależnienie od palenia papierosów oraz podzielić się z Wami informacjami na temat e – papierosów czyli papierosów elektronicznych.
- Mam nadzieję, że informacje zawarte w prezentacji pomogą uchronić Was przed sięganiem i eksperymentowaniem z tego typu uzależniającymi używkami.

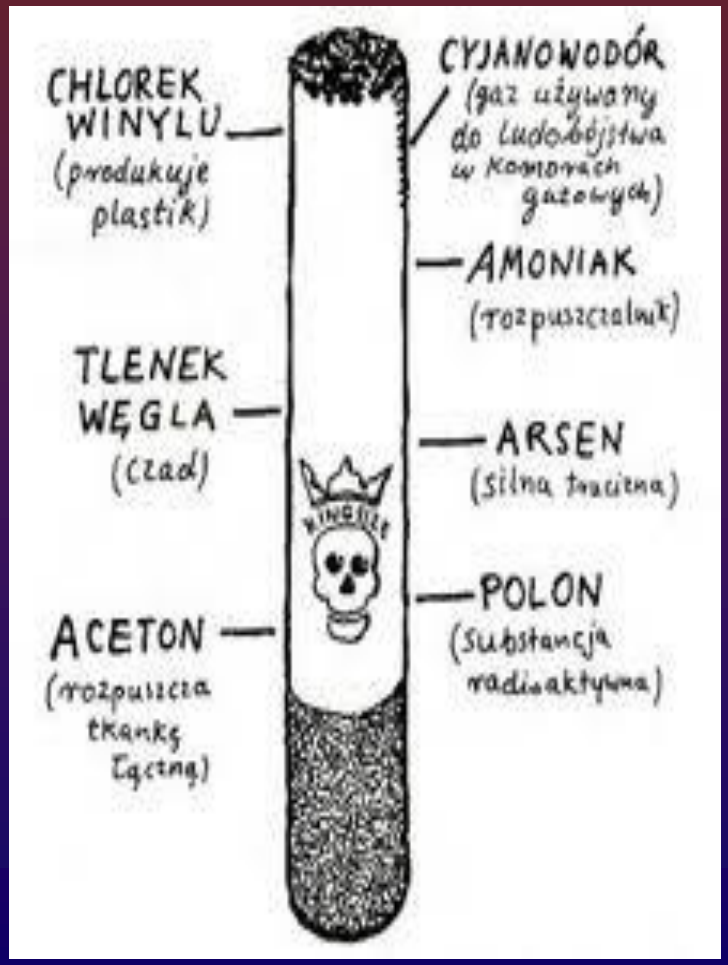
PAPIEROS - wyrób tytoniowy składający się z rurki z cienkiej bibułki (gilzy) o średnicy do 1 cm i długości do 12 cm (zwykle 85 mm), wewnątrz której znajduje się mieszanka tytoniowa zawierająca spreparowane liście różnych odmian tytoniu.

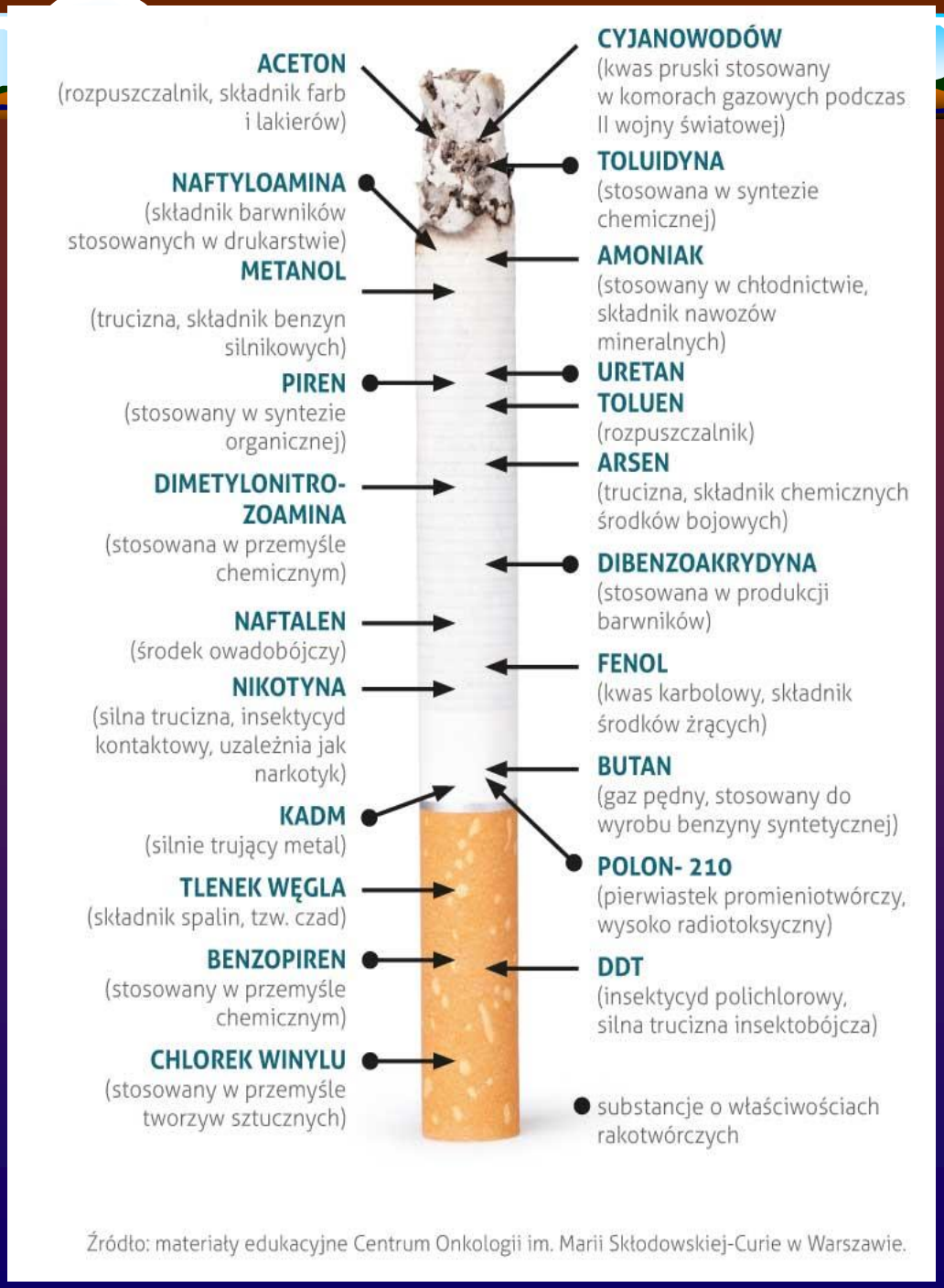
Zanim powstanie papieros w postaci, w jakiej go znamy, dodaje się do niego wiele substancji chemicznych – aromatów, konserwantów (nierzadko o nieznanym pochodzeniu i utajnionym przez producentów).

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.

Chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz innych toksycznych związków chemicznych.

Substancje w papierosie:

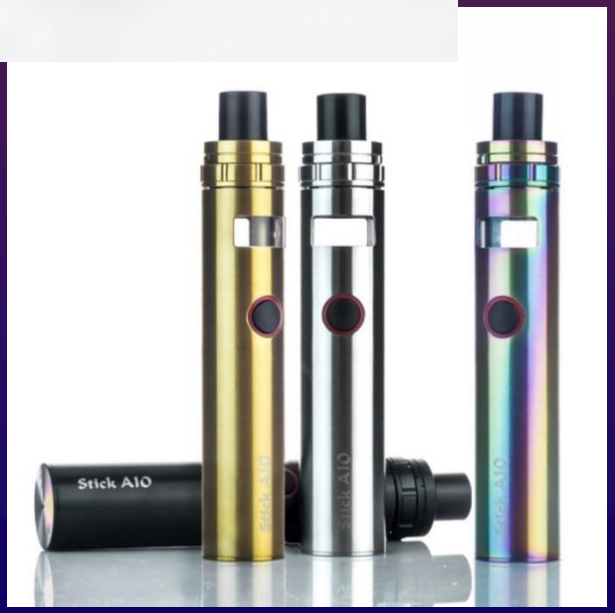




Źródło: materiały edukacyjne Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

E - PAPIEROS

- elektroniczny inhalator nikotyny, (EIN) – zasilane akumulatorem urządzenie inhalacyjne dające użytkownikowi podobne wrażenia jak przy paleniu tradycyjnych papierosów.



E - PAPIEROS

- Urządzenie powoduje zamianę roztworu inhalacyjnego na wdychany przez użytkownika aerozol (zamiast dymu wdychanego przy paleniu papierosów).
- Roztwór inhalacyjny (tzw. liquid) składa się zazwyczaj z glikolu propylenowego, gliceryny, aromatów oraz nikotyny w różnym stężeniu (od 0 do 36 mg/ml). Czasami dodaje się także do roztworu inhalacyjnego niewielkie ilości wody demineralizowanej oraz etanolu.

BUDOWA E - PAPIEROSA

- Obecna generacja e-papierosów najczęściej przypomina z wyglądu gruby długopis. Odchodzi się od wyglądu przypominającego zwykłego papierosa. Na rynku znaleźć można także modele imitujące fajkę lub cygaro. Z badań wynika, że wielu długoterminowych użytkowników EIN zaczynało od prostego zestawu startowego zawierającego najprostszy model elektronicznego inhalatora nikotyny, by w dłuższej perspektywie zacząć używać bardziej skomplikowanych urządzeń.

SKUTKI PALENIA E- PAPIEROSÓW

- Wiedzę o skutkach palenia e-papierosów dopiero zdobywamy. Z najnowszych badań wynika, że palacze wdychają toksyczne metale, np. ołów, co może dwukrotnie zwiększyć ryzyko zawału serca.
- Palenie zabija. Żaden inny zwyczaj nie jest tak mocno powiązany ze śmiercią.

SKUTKI PALENIA E- PAPIEROSÓW

- Wbrew opiniom, że palenie e-papierosów, które zawierają płynną nikotynę zamiast tytoniu (który jest spalany), jest niejako zdrowsze, nowe badania wskazują, że wdychanie toksycznego ołowiu jest dla zdrowia również bardzo niebezpieczne.

SKUTKI PALENIA E- PAPIEROSÓW

- E-papierosy uzależniają od nikotyny oraz potencjalne dwukrotne zwiększenie ryzyka zawału serca.
- Osoby palące codziennie e-papierosy, mogą być dwa razy bardziej narażone na zawał serca w porównaniu z osobami, które nie palą – ani tytoniu tradycyjnego, ani e-papierosów.

SKUTKI PALENIA E- PAPIEROSÓW

- Wpływ e – papierosów na działanie dróg oddechowych jest tak samo negatywny jak w przypadku zwykłych papierosów.
- U osób palących e – papierosy i wdychających ich zawartość dochodzi do zwężenia dróg oddechowych w takim samym stopniu jak u osób palących „normalne” papierosy.

SKUTKI PALENIA E- PAPIEROSÓW

- Palenie e – papierosów może powodować choroby naczyń krwionośnych.

- Zawarta w e- papierosach nikotyna ma dewastujący wpływ na funkcjonowanie naczyń krwionośnych.
- Badania pokazują, ze pół godziny po wypaleniu e- papierosa dochodzi do znacznego wzrostu ciśnienia krwi, do szybszego bicia serca i utraty elastyczności naczyń krwionośnych. Zwiększa to ryzyko udaru i zawału.

- PAPIEROSY SĄ JEDYNYM, LEGALNIE SPRZEDAWANYM NA CAŁYM ŚWIECIE PRODUKTEM RAKOTWÓRCZYM!
- Polska należy do państw o najwyższej umieralności na choroby odtytoniowe, w tym nowotwory złośliwe.

Wyniki badań chemicznych wskazują, że poziom substancji toksycznych w polskich papierosach jest wyższy od tych papierosów produkowanych w wielu krajach europejskich i USA.

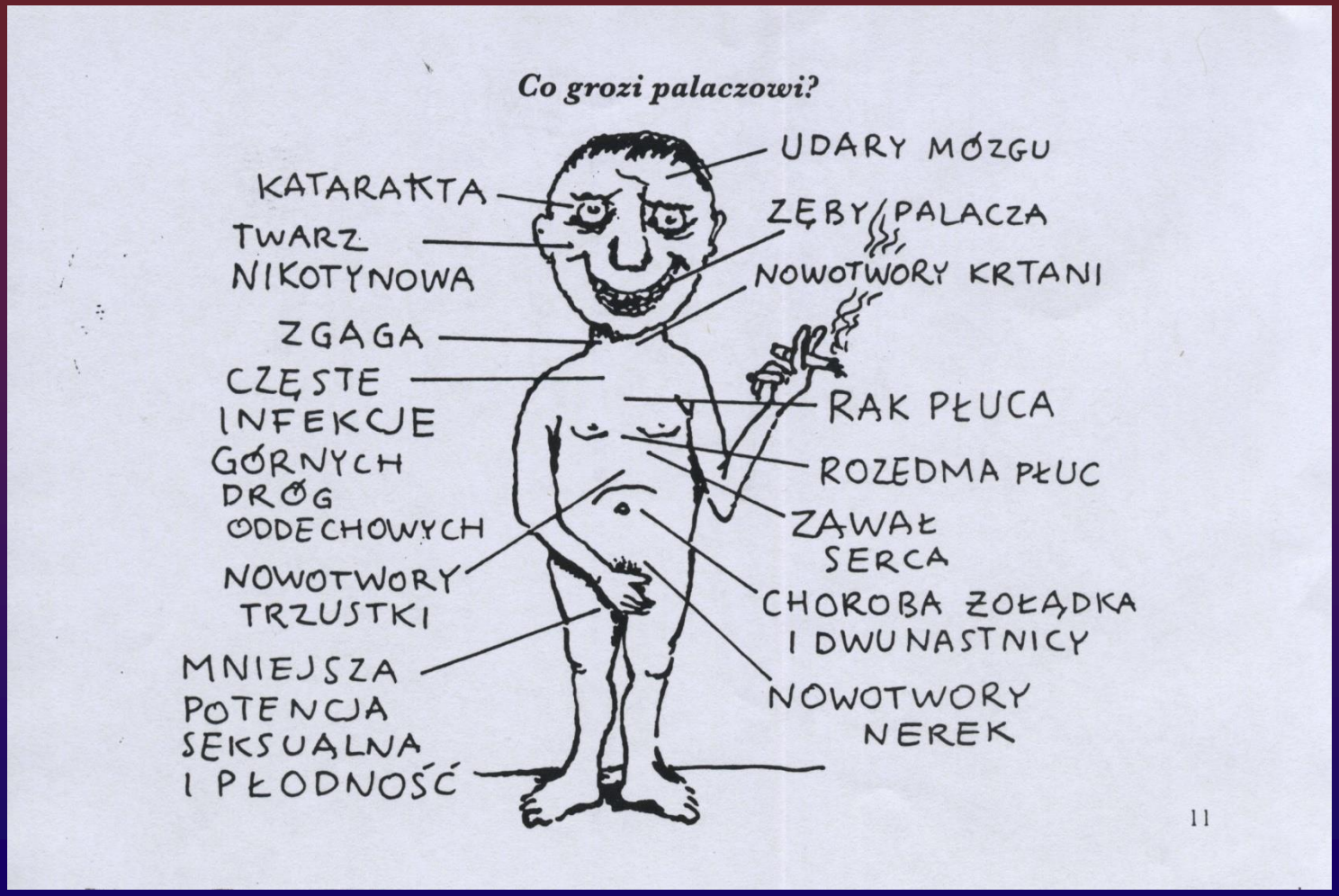
Choroby „0d-tytoniowe”

- Nowotwory
- Choroby układu sercowo-naczyniowe-go
- Choroba wrzodowa
- Zaburzenia czynności rozrodczych i potencji
- INNE: zaćma, osteoporoza

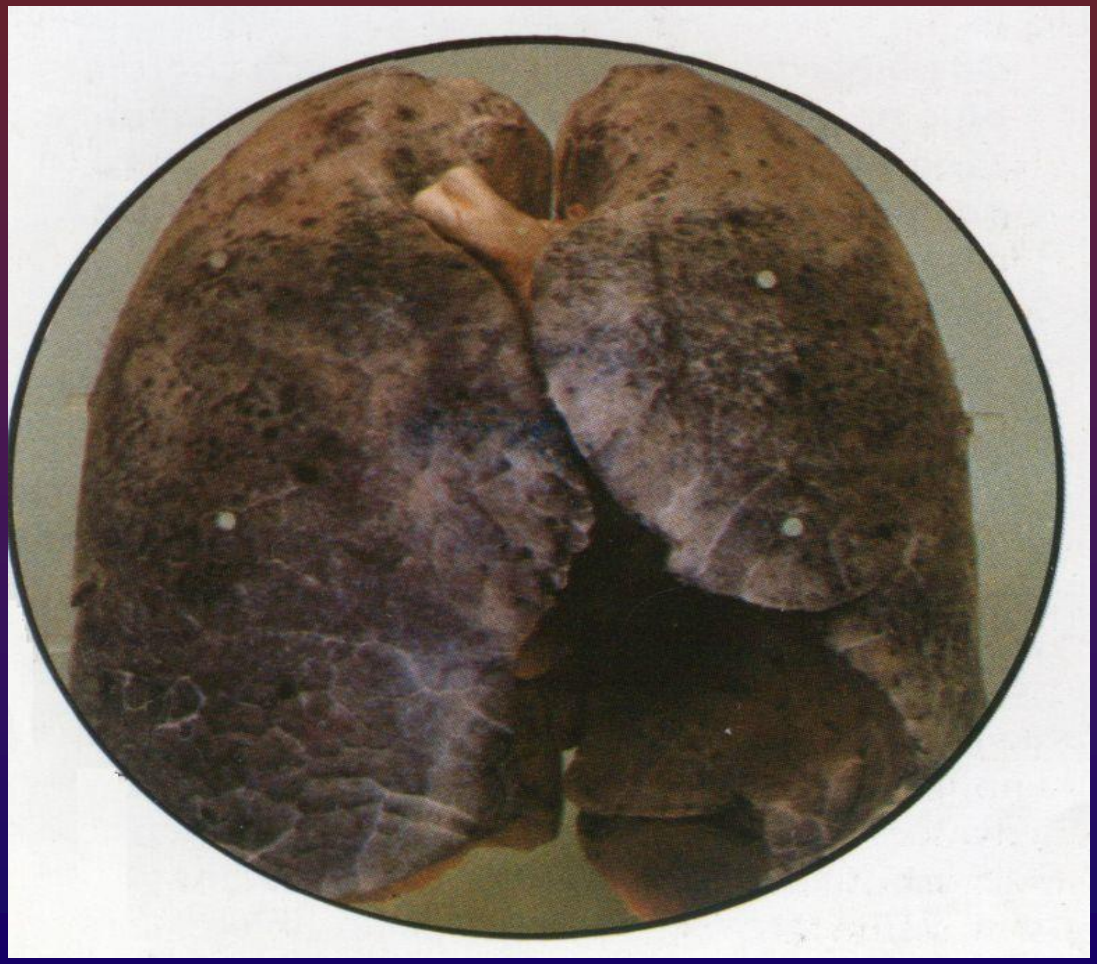
Choroby „odtytoniowe"

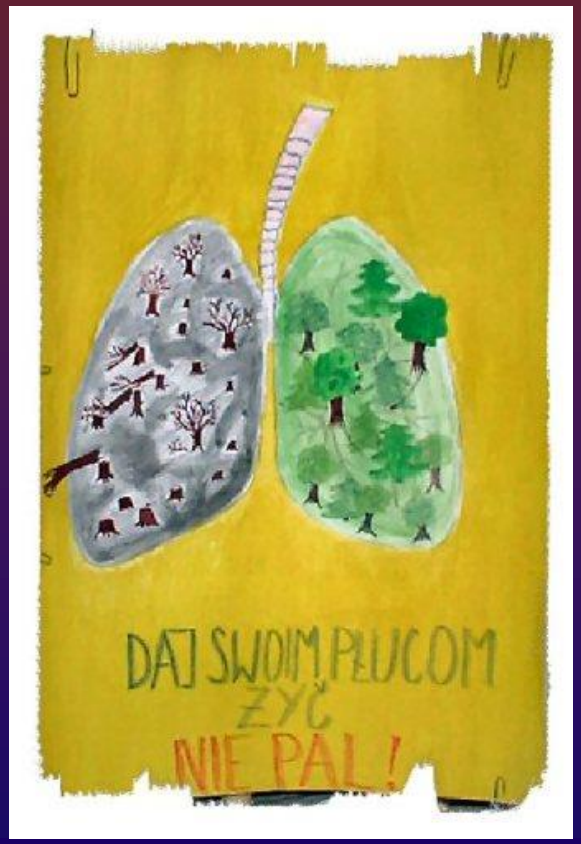
- ✓ Nowotwory
  - rak płuca
  - rak jamy ustnej, gardła i krtani
  - rak żołądka
  - rak pęcherza moczowego i nerki
- ✓ Choroby płuc
  - POChP (przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma)
  - zapalenia płuc
  - choroby śródmiąższowe płuc
- ✓ Choroby układu krążenia
  - choroba wieńcowa
  - nadciśnienie
  - miażdżyca
- ✓ Choroby przewodu pokarmowego
- ✓ Zaburzenia odporności
- ✓ Zaburzenia potencji

Jakie mogą być skutki palenia?

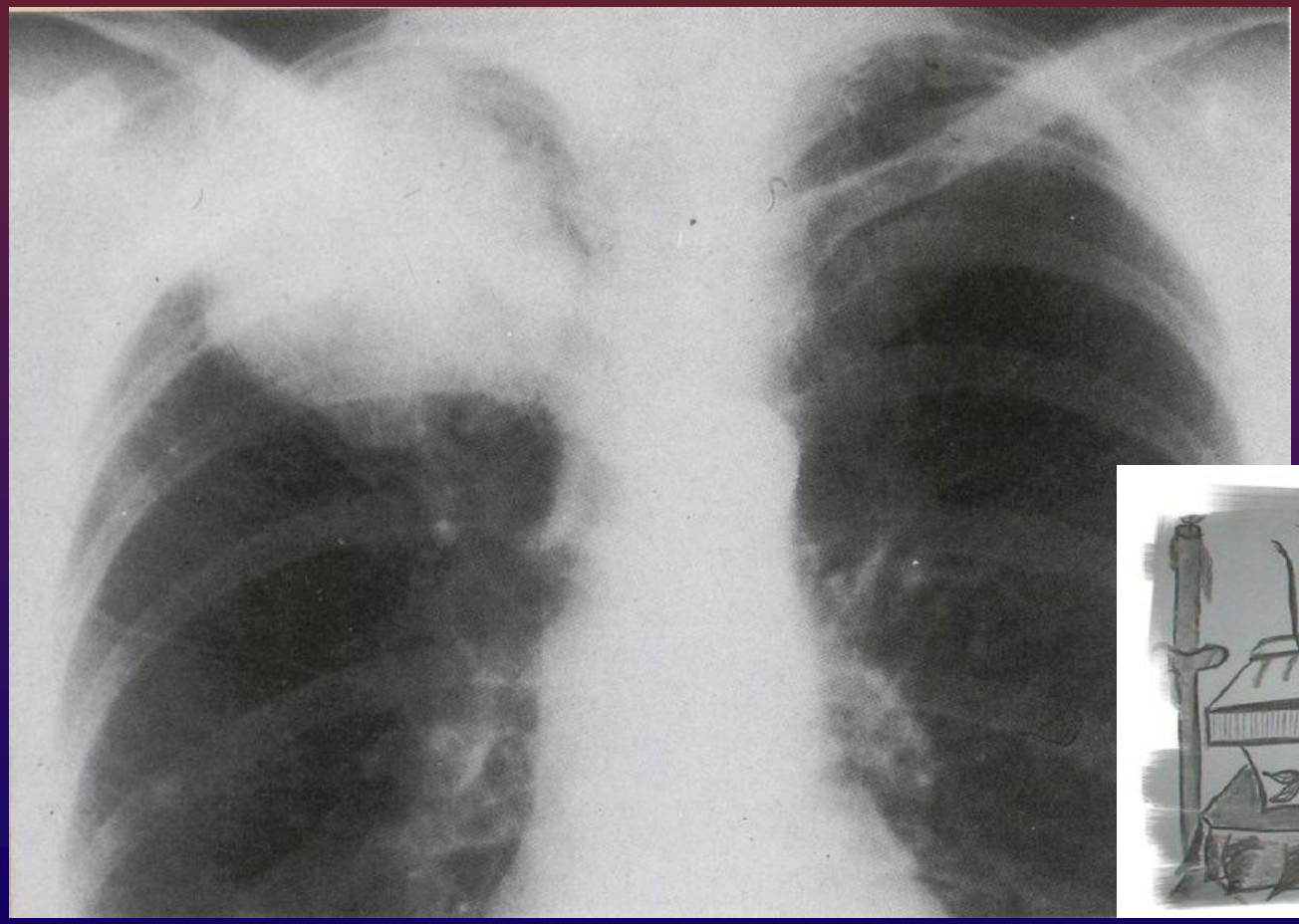


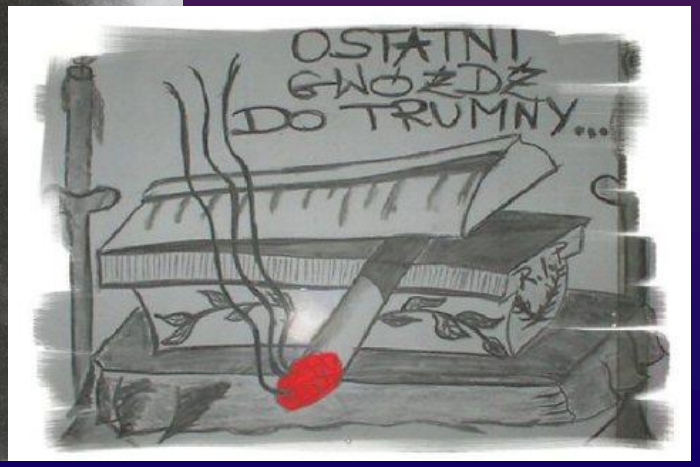
Płuca wieloletniego palacza



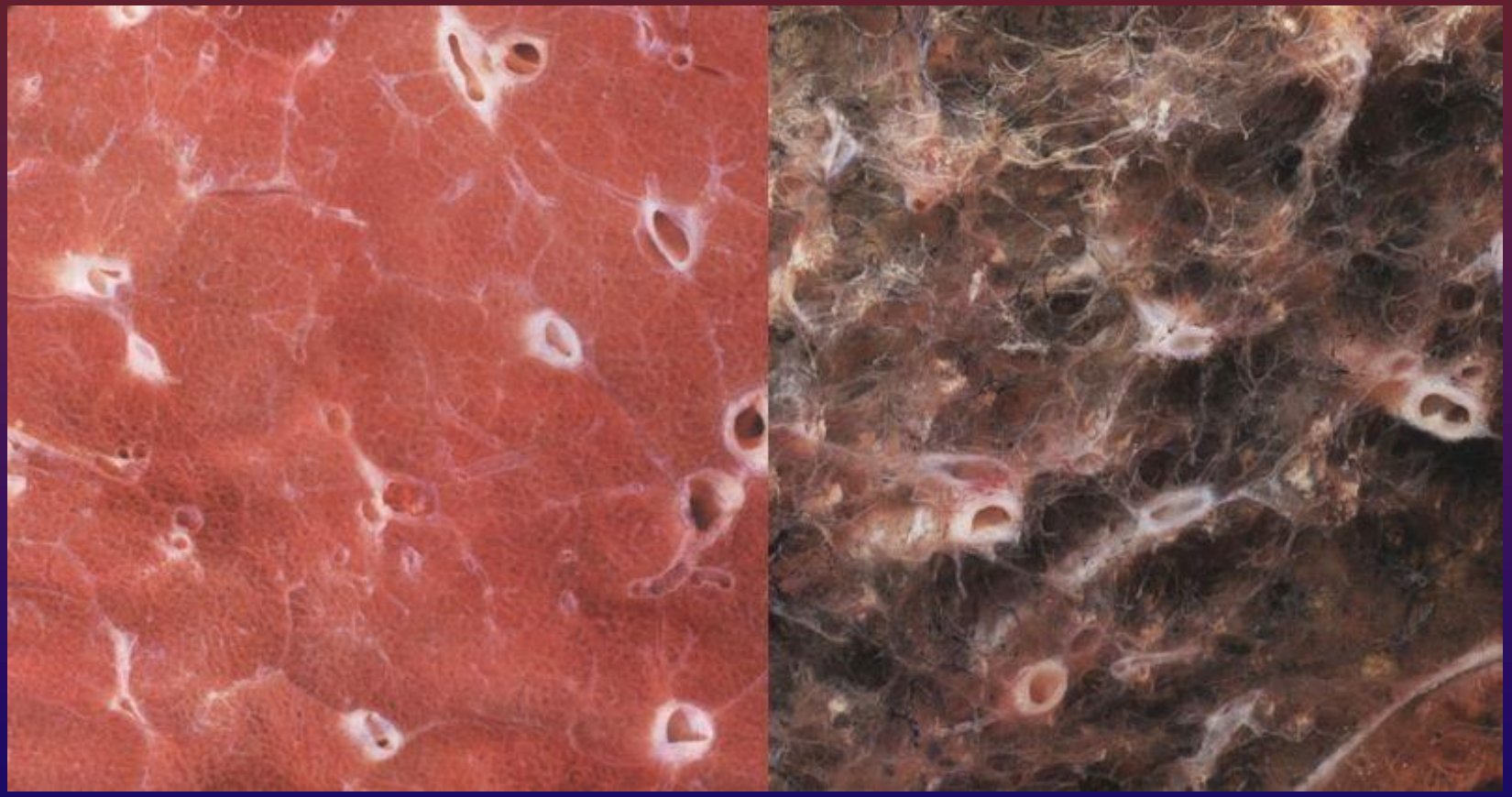


Tkanki nowotworowe w górnej części lewego płuca





Zdrowa i chora tkanka płuc



Palenie tytoniu sprzyja rozwojowi chorób groźnych dla życia

Zgony wśród dorosłych mężczyzn w Wielkiej Brytanii

współczynnik ryzyka	przyczyna
1	zabójstwo
58	wypadek samochodowy
256	„choroba odtytoniowa”

Spodziewany średni czas życia obecnych niemowląt

90 lat

25 lat krócej

Czy jeden papieros szkodzi? - TAK

✓ **Wypalenie pierwszego papierosa zazwyczaj powoduje przejściowe objawy:**

- ból głowy
- nudności i wymioty
- biegunkę
- przyspieszenie akcji serca
- przyspieszenie oddechu
- pocenie się
- osłabienie widzenia
- podrażnienie gardła i krtani

Czy palenie szkodzi? – TAK!

jest kosztownym nałogiem

uzależnia

jest chorobą

powoduje choroby

groźne dla życia

Szkodzi naszemu wizerunkowi społecznemu, palący jest postrzegany jako osoba o słabej woli

Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne").

Dym jest inhalowany do dróg oddechowych, skąd dostaje się do krwioobiegu i zostaje rozprowadzony po całym organizmie i do wszystkich narządów.

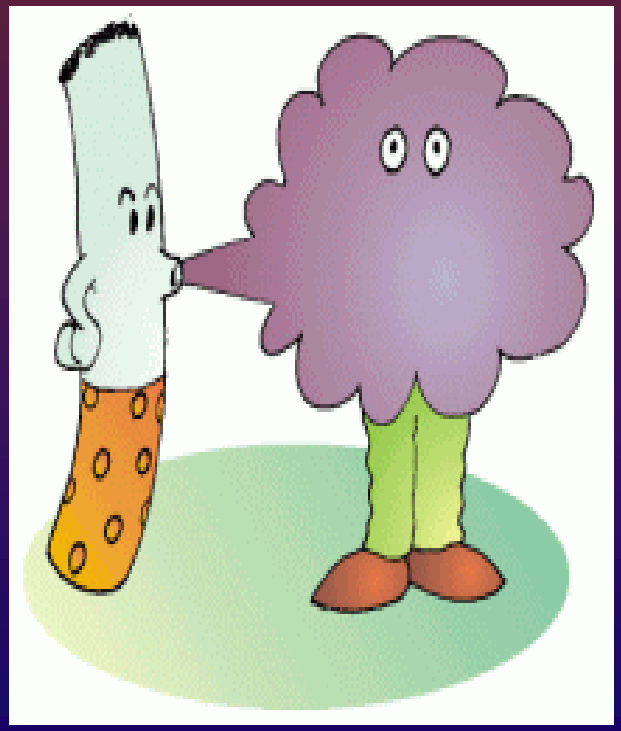
Co 17 minut jedna osoba w Unii Europejskiej umiera z powodu biernego palenia.
Rocznie bierne palenie zabija ponad 79 tys. mieszkańców UE.

Człowiek niepalący, przebywając godzinę w zadymionym przez palaczy pomieszczeniu, przyswaja taką ilość nitrozoamin, jaka znajduje się w głównym dymie 35 papierosów z filtrem!

Przeprowadzono badania: bierni palacze mają upośledzoną funkcję układu oddechowego w podobnym stopniu, jak osoby wypalające do dziesięciu papierosów dziennie!

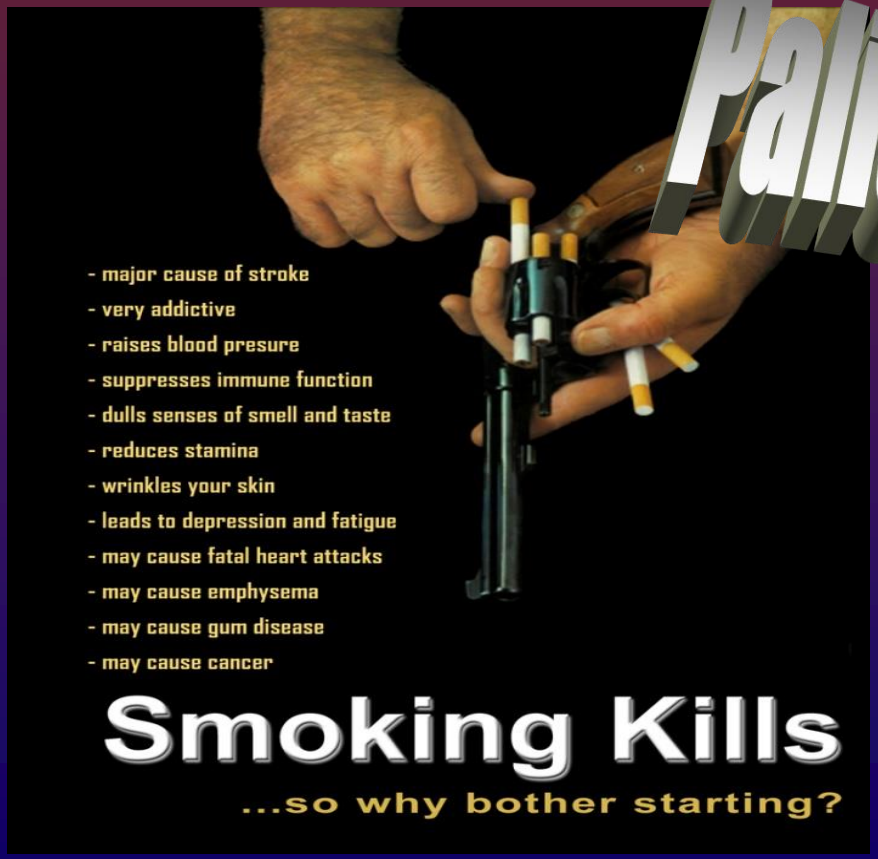
Skutki biernego palenia:

- zakażenie układu oddechowego
- uczulenia prowadzące do astmy
- nieżyt oskrzeli
- nieżyt oskrzeli
- zapalenie płuc
- zapalenie migdałków podniebiennych
- zapalenie zatok obocznych nosa
- wysiękowe zapalenie ucha
- zapalenie oskrzeli

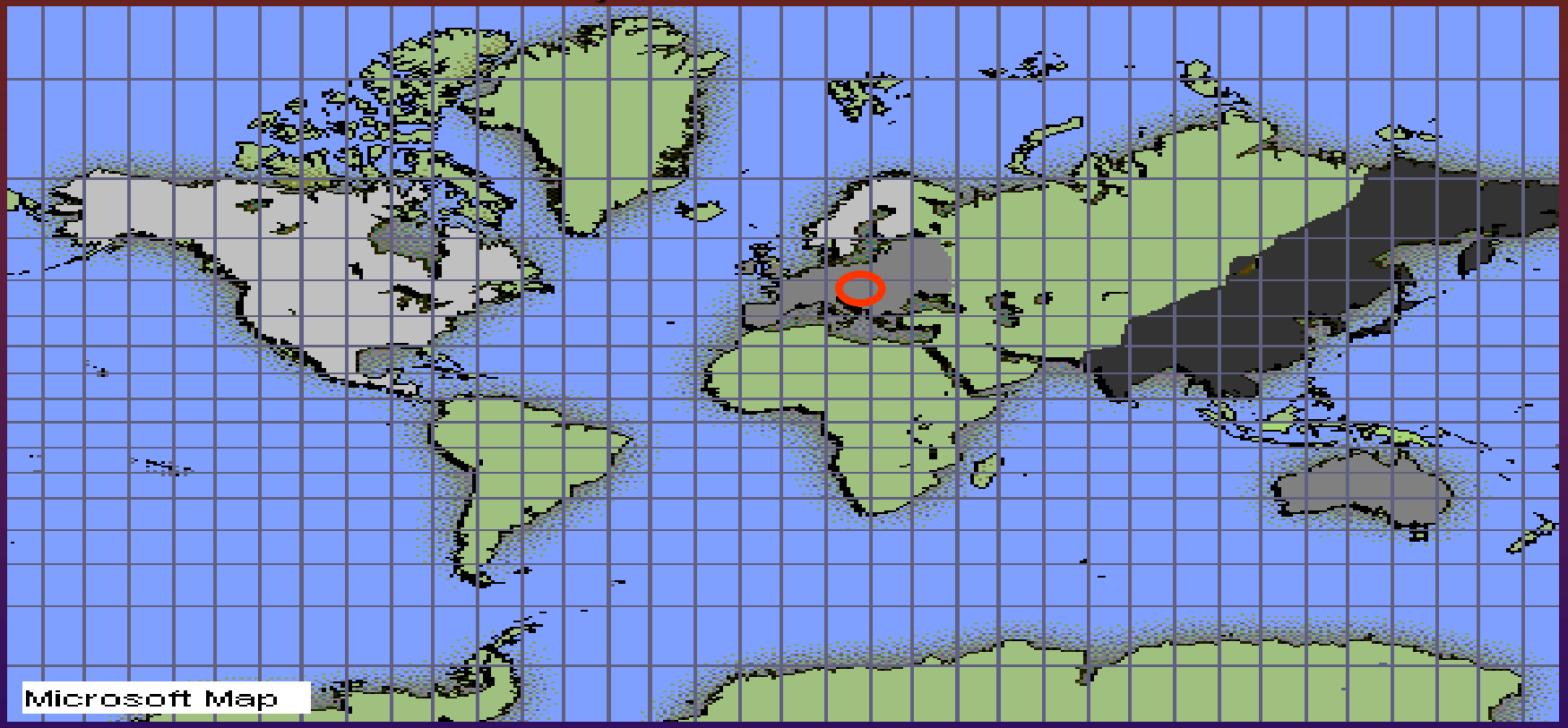


Osoby palące twierdzą, że palą, bo palenie zapewnia przyjemne doznania typu relaks czy uspokojenie nerwów. Może też być uwieńczeniem smacznego posiłku lub dnia.

SZKODA TYLKO, ŻE RÓWNOCZEŚNIE ZABIJA.



Palenie tytoniu na świecie



zmniejszanie się liczby palaczy

utrzymywanie się liczby palaczy

zwiększanie się liczby palaczy

Palacze tytoniu w Polsce

57%

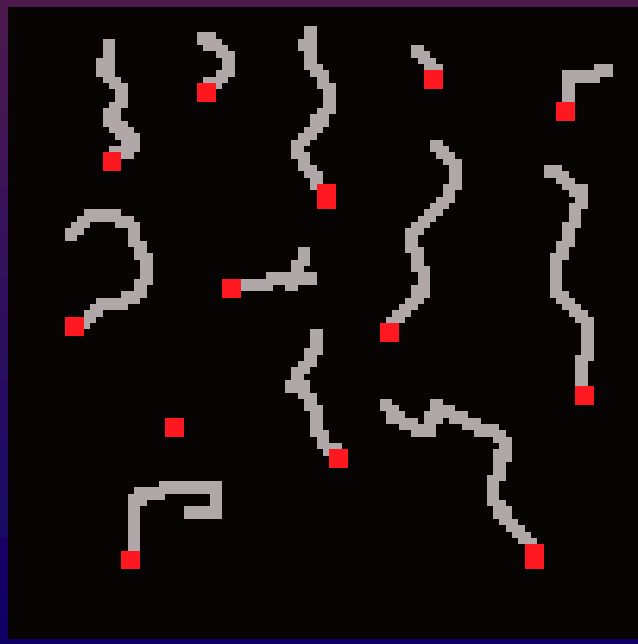
19%

24%

70% społeczeństwa skazane jest na wdychanie szkodliwego dymu nikotynowego w miejscach publicznych

Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych systematycznie rośnie. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat.

Czy warto dla przyjemności zaciągania się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia ?



PAMIĘTAJ !

Palenie skraca życie!!! Jeden papieros zabiera około 10 minut czasu Twojego życia. Dziennie wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut. Rocznie - to prawie 1160 godzin! W ciągu 10 lat to aż 12 000 godzin!

Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego.

CIEKAWOSTKI…

- Tytoń co roku zabija 4 mln ludzi na świecie.
- Około 10 mln Polaków pali regularnie 15 – 20 sztuk papierosów dziennie.
- W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci.
- Szacuje się, iż dzieci w Polsce wypalają rocznie od 3 do 4 mld sztuk papierosów.
- Co 10 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu.
- Z szacunków epidemiologicznych wynika, że 125 osób z tej grupy umrze przedwcześnie z powodu choroby powodowanej przez palenie tytoniu.
- Bierni palacze mają upośledzoną funkcję układu oddechowego w podobnym stopniu, jak osoby wypalające do 10 papierosów.

UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

Palenie towarzyskie

Charakterystyka uzależnienia od tytoniu

- używanie tytoniu może prowadzić do uzależnienia
- uzależnienie to może mieć charakter farmakogenny i psychogenny
- substancją uzależniającą jest nikotyna
- mechanizmy uzależnienia od nikotyny są podobne do mechanizmów uzależniających od narkotyków

Palenie tytoniu jest chorobą

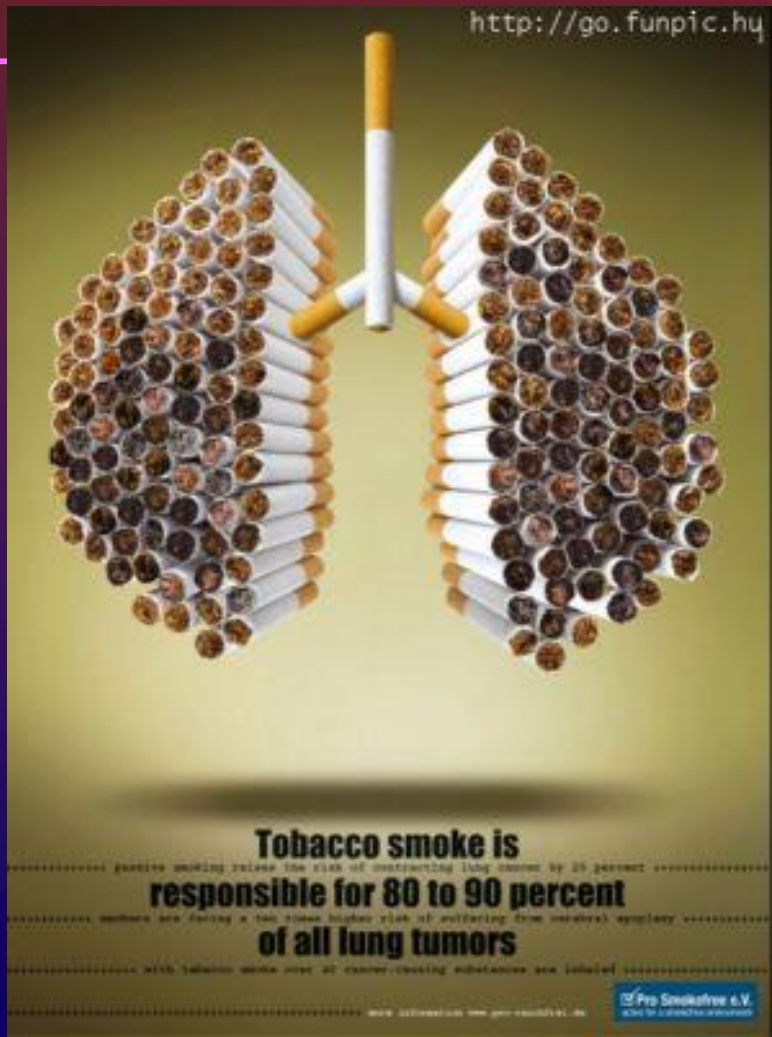
F17.0 ostre zatrucie tytoniem

F17.1 szkodliwe następstwa używania tytoniu

F17.2 zespół uzależnienia od nikotyny

F17.3 zespół abstynencyjny

Światowa Organizacja Zdrowia, Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób



Międzynarodowa klasyfikacja chorób

F 17.2. Zespół uzależnienia spowodowany paleniem tytoniu

F17.0. Ostre zatrucie spowodowane paleniem tytoniu

F17.3. Ostre zatrucie spowodowane paleniem tytoniu (tytoniowy zespół abstynencyjny)

Zespół uzależnienia od nikotyny, F-17.2

Cechy kliniczne:

- silna potrzeba przyjmowania tytoniu
- trudności w kontrolowaniu tego zachowania
- uporczywe używanie tytoniu wbrew szkodliwym następstwom
- przedkładanie przyjmowania nikotyny ponad inne zajęcia i zobowiązania
- zespół abstynencji przy próbie odstawienia nikotyny

Rozpoznanie zespołu uzależnienia od nikotyny

- wywiad [w tym określenie paczko-lat

  1 paczko-rok = 20 papierosów wypalanych przez rok]
- określenie stężenia kotyniny np. w surowicy u uzależnionych palaczy - ok. 300 ng/ml, do 5 papierosów dziennie - 50-70 ng/ml
- testy uzależnienia
- pomiary tlenku węgla w wydychanym powietrzu

Objawy zespołu abstynencyjnego, F-17.3

- uczucie „nikotynowego głodu”
- napięcie, niepokój, nadmierna nerwowość
- agresja
- depresja
- zaburzenia koncentracji
- zaburzenia snu
- zwiększone łaknienie
- obniżenie ciśnienia tętniczego
- zwolnienie akcji serca

Palenie uzależnia
BŁĘDNE KOŁO PALENIA

Palenie – uczucie przyjemności „ośrodek nagrody”

Rzucenie palenia
↓ nikotyny
„ośrodek kary”

Objawy abstynencji, chęć zapalenia

Dostarczenie nikotyny

Uzależnienie spowodowane paleniem tytoniu

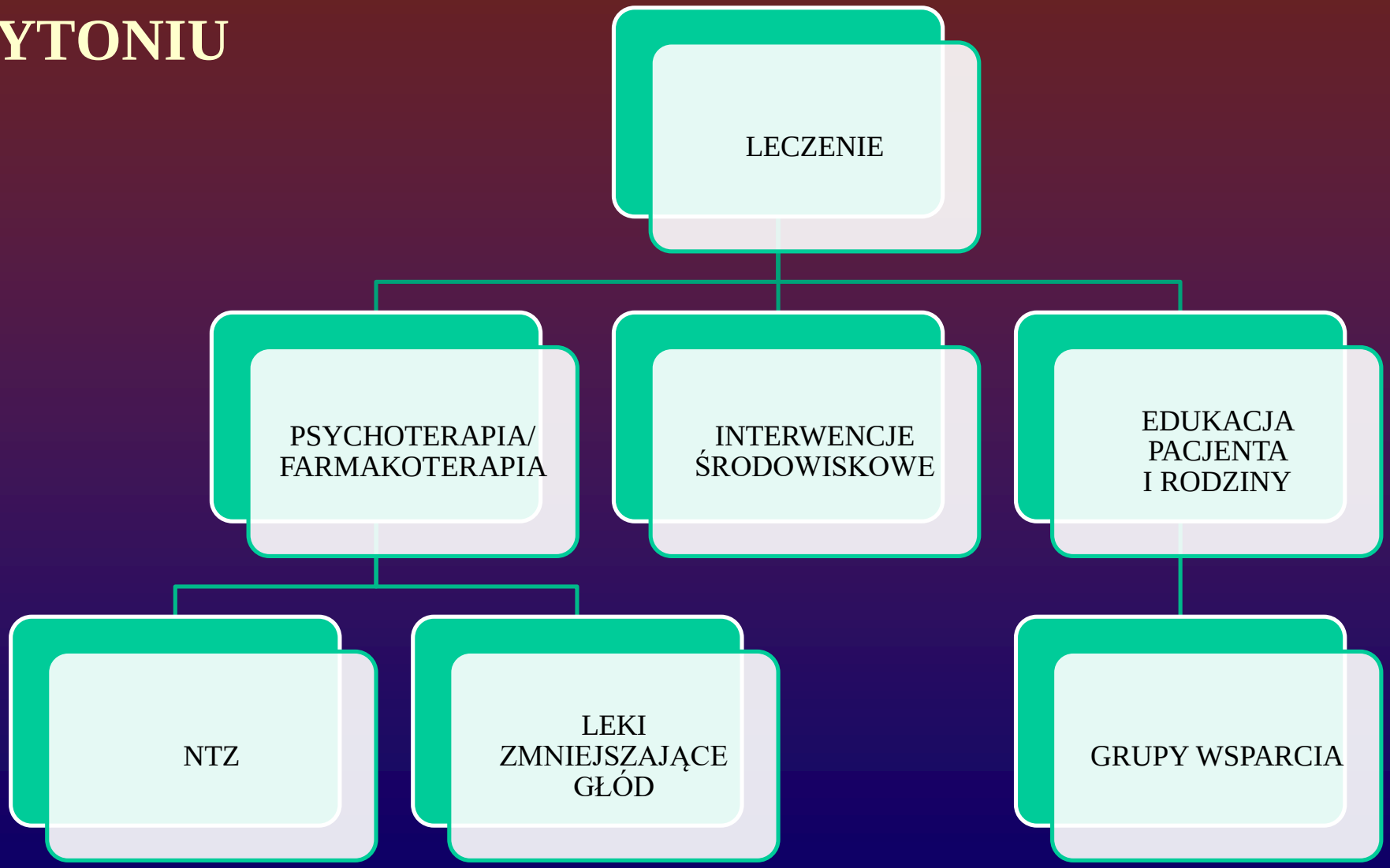
25% pijących popada w „alkoholizm” ; 100% palących popada w „nikotynizm”

70-80 % osób palących deklaruje chęć zaprzestania palenia tytoniu

40% nałogowych palaczy umrze przed 65r.ż., a spośród niepalących tylko 15%

90% palaczy „wpada” w uzależnienie przed 21 r.ż.

ZASADY POSTĘPOWANIA TERAPEUTYCZNEGO Z OSOBAMI UZALEŻNIONYMI OD PALENIA TYTONIU



WYCHODZENIE Z NAŁOGU

- Obliczono, że przeciętny palacz potrzebuje 4-5 prób nieudanych prób, zanim w końcu pozbędzie się nałogu.

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne definiuje objawy zespołu odstawienia **nikotyny** jako zaburzenia psychoorganiczne. Nagłe odstawienie nikotyny albo zmniejszenie jej dawki dostarczanej organizmowi **wywoła w ciągu 24 godzin przynajmniej 4 z poniższych objawów:**

- głód nikotynowy (nieprzepartą chęć zapalenia papierosa);
- irytacje;
- stany lękowe;
- ogólne pogorszenie nastroju;
- trudności w koncentracji;
- niepokój; bezsenność;
- zmęczenie;
- obniżenie tętna;
- wzmożony apetyt oraz wzrost masy ciała.

DLACZEGO ZATEM WARTO RZUCIĆ PALENIE?

PO PIERWSZE: DLATEGO, ŻE PALENIE ZABIJA!

PO DRUGIE: DLATEGO, ŻE PALENIE NISZCZY ZDROWIE

PO TRZECIE: DLATEGO, ŻE GDY PALISZ ZATRUWASZ INNYCH!

Nie pal przy mnie proszę!!

PO CZWARTE: DLATEGO, ŻE PALENIE UZALEŻNIA!

PO PIĄTE: DLATEGO, ŻE PALENIE ZMNIEJSZA KONDYCJĘ!

PO SZÓSTE: DLATEGO, ŻE PALĄC POKAZUJESZ INNYM, ŻE MASZ SŁABĄ WOLĘ!

PO SIÓDME:
DLATEGO,
ŻE PAPIEROSY
ŚMIERDZĄ!

PO ÓSME: DLATEGO, ŻE PALENIE JEST NIEMODNE!

PO DZIEWIĄTE: DLATEGO, ŻE PALENIE JEST DROGIE!

PO DZIESIĄTE: DLATEGO, ŻE PALENIE JEST SŁABE!

Co się dzieje gdy rzucisz palenie ?

* po 2 godzinach organizm pozbędzie się nikotyny,
* po 6 godzinach zwolni się tętno i zmniejszy ciśnienie krwi,
* po 12 - 24 godzinach organizm wydali toksyczny tlenek węgla,
* po kilku dniach powróci smak i węch,
* po 3 godzinach wzrosną rezerwy wentylacyjne płuc,
* po 2 miesiącach naczynia krwionośne odzyskają elastyczność,
* po 5 miesiącach ryzyko powstania choroby wieńcowej będzie takie samo jak dla osób niepalących, znacznie zmniejszy się także ryzyko zachorowania na raka.

CZAS GOI NAWET GŁĘBOKIE RANY

Po zgaszeniu ostatniego PAPIEROSA :

W CIĄGU 20 MIN. – TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE TĘTNICZE KRWI POWRÓCI DO NORMY

W CIĄGU 48 GODZ. – TWOJE ZMYSŁY SMAKU I WĘCHU ZACZNĄ DZIAŁAC NORMALNIE

PO ROKU – RYZYKO ZACHOROWANIE NA CHOROBĘ NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ

PO 15 LATACH – RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE, JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ

Telefoniczna Poradnia

Pomocy Palącym

0801 108 108

Pn-Pt. 11-19.00

Skype: jakrzucicpalenie

Nie pal - bo się zgubisz!

Przejdź przez życie -nie pal

TWÓJ WYBÓR

NIE ZABIJAJ SAM SIEBIE I WALCZ Z NAŁOGAMI

PALENIE TYTONIU
POWODUJE RAKA
I CHOROBY SERCA

ŻYJ DŁUŻEJ
BEZ
NAŁOGÓW!

PALENIE TYTONIU
POWODUJE RAKA
I CHOROBY SERCA

Dziękuję za uwagę ☺

pamiętaj:

Ty wybierasz!!!