**PAPIEROSY**



*Dlaczego palenie jest szkodliwe?*

Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka; ma właściwości alergizujące, zatruwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do mutacji oraz rakotwórczych zmian komórkowych.

Każdy wypalony papieros powoduje w organizmie niekorzystne zmiany. Niszczenie zdrowia jest więc stałym, codziennym procesem, a stan chorego pogarsza się z każdym kolejnym papierosem. Większość chorób ma swój początek w młodości. Rozpoczęcie palenia gwałtownie zwiększa ryzyko zachorowania palacza.

### Nowotwory

Profesor Witold Zatoński, prezes Fundacji "Promocja Zdrowia" wymienia wiele chorób grożących palaczom. Dym tytoniowy prowadzi do powstania 14 lokalizacji nowotworów. Najsilniejszy związek z paleniem wykazują nowotwory złośliwe: płuc (80 - 90% nowotworów występuje u palaczy!), krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego i trzustki.

### Choroby układu krążeniaPalenie zwiększa również ryzyko chorób układu krążenia: choroby wieńcowej serca, zespołu płucno - sercowego, degeneracji miąższu sercowego, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaka aorty, chorób obwodowego układu naczyniowego, w tym naczyń mózgowych. Układ oddechowy palaczy jest narażony na wiele chorób, a wśród nich: przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy gruźlica płuc. Dym tytoniowy wpływa niekorzystnie na żołądek i dwunastnicę, przyczyniając się do powstawania wrzodów.

Szkodliwość da urody

Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę. Dermatolodzy mówią wręcz o "tytoniowej twarzy". Skóra jest niedotleniona, z czasem cera staje się coraz bladsza i bardziej poszarzała. Dzieje się tak, gdyż zapalenie papierosa powoduje skurcz naczyń krwionośnych skóry utrzymujący się do 90 minut. Zakłóca to produkcję kolagenu i włókien elastynowych - odpowiedzialnych za sprężystość skóry. Skóra staje się cieńsza i bardziej pomarszczona. Dodatkowo, zawarte w dymie substancje obniżają poziom estrogenów, wpływając na wysuszanie skóry - jest to powód powstawania przedwczesnych zmarszczek. Papierosy wywołują także chorobę zwaną rosacea - trwałe zaczerwienienie środkowej części twarzy, pękające naczyńka, oraz powstawanie krostek i ropnych nacieków.

*Źródło:*

*http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/210-dlaczego-palenie-jest-szkodliwe.html*