**Ponure fakty na temat palenia papierosów** ( artykuł w ramach realizacji Programu „ Czyste Powietrze Wokół Nas”)

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

2. Wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego i przyspieszeniem akcji serca. Efekt ten jest szczególnie wyraźny podczas palenia pierwszego papierosa w godzinach porannych, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego jest największe. Spróbuj ocenić wpływ papierosów na Twój układ krążenia mierząc tętno przed i po wypaleniu papierosa.

3. Podczas palenia papierosów dochodzi do skurczu tętnic unaczyniających mięsień sercowy (tzw. naczyń wieńcowych). Dlatego też palenie papierosów może być przyczyną zawału mięśnia sercowego nawet w przypadku niewielkich zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych.

4. Palenie papierosów zmniejsza skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego. Leczenie łagodnego nadciśnienia tętniczego lekami często nie zapobiega wystąpieniu powikłań związanych z nadciśnieniem, jeżeli pacjenci jednocześnie palą papierosy. Znany jest fakt częstszego występowania nadciśnienia złośliwego u palaczy.

5. Jeżeli palisz papierosy, to korzyści wynikające z przyjmowania leków obniżających ciśnienie tętnicze będą widoczne dopiero wtedy, gdy rzucisz palenie.

6. Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia (tzw. biernych palaczy). Bierne wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.

7. Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosow. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego.

8. U osób palących znacznie częściej niż u niepalących dochodzi do konieczności amputacji nóg (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych).

9. Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań w czasie stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych.

10. U kobiety palącej w czasie ciąży mogą wystąpić zaburzenia w rozwoju płodu i w następstwie częstsze zgony noworodków.

11. Nie daj się nabrać na papierosy „light” lub „ultra-light”. Aż 75% palaczy uważa, że palenie takich papierosów jest mniej szkodliwe. Tymczasem badania naukowe wskazują, że w porównaniu z papierosami tradycyjnymi palenie takich papierosów nie zmniejsza ryzyka wystąpienia zawału mięśnia sercowego.

12. Palenie papierosów jest w Polsce przyczyną co drugiego zgonu mężczyzn w wieku 35-69 lat – jesteśmy niestety pod tym względem światowym liderem.

13. 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 ?

14. Podejmij decyzję o rzuceniu palenia już dzisiaj. Jest to możliwe; w USA udaje się to ponad milionowi palaczy rocznie, a liczba byłych palaczy przewyższa ilość osób nadal palących papierosy.