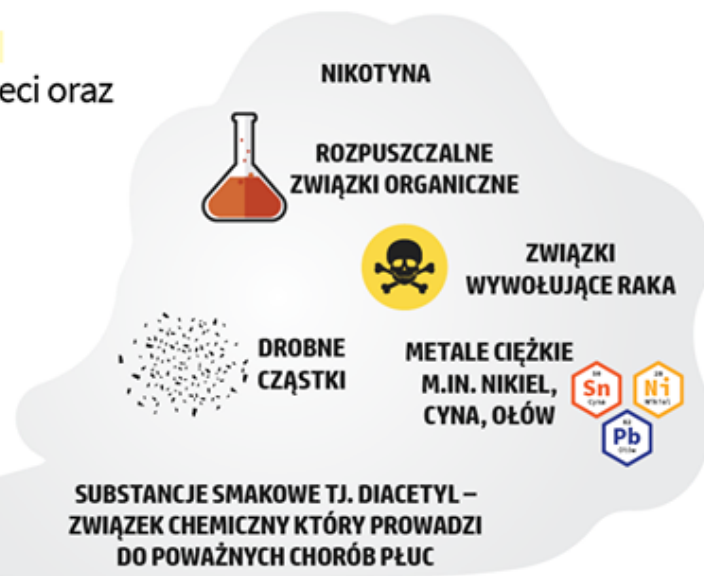




KONSEKWENCJE ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA E-PAPIEROSA

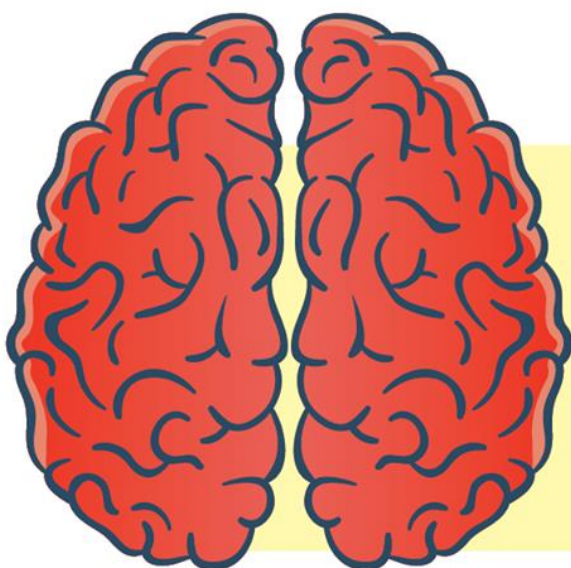
- Oprócz nikotyny, aerozol z e-papierosa **może zawierać szereg szkodliwych dla zdrowia substancji.**
- Badania oceniające efekty zdrowotne występujące bezpośrednio po użyciu e-papierosa wykazują, że **używanie e-papierosów może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz chorób układu oddechowego.**
- Istnieją udokumentowane przypadki **zatrucia płynem z e-papierosów** wśród dzieci oraz osób dorosłych.
- **Nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia.** Badania naukowe wykazały, że aerozol powstały podczas użycia beznikotynowego płynu do e-papierosa, również może uszkadzać śródbłonek naczyń krwionośnych, jednocześnie zwiększając ryzyko chorób układu krążenia.



Należy pamiętać, że wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe!

CO ZROBIĆ ABY UCHRONIĆ DZIECI PRZED UŻYWANIEM E-PAPIEROSÓW?

- Daj dobry przykład. Jeśli palisz, nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem o tym, dlaczego e-papierosy są dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.
- Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraź zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów, uzasadniając dlaczego nie są one bezpieczne.
- Porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły oraz odnośnie szkolnego programu zapobiegania paleniu tytoniu.



Nikotyna silnie uzależnia!

Mózg nastolatków i młodych dorosłych jest szczególnie wrażliwy na szkodliwe działanie nikotyny.



Zagrożenia związane ze stosowaniem **e-papierosów**

- Większość e-papierosów zawiera nikotynę. **Nikotyna silnie uzależnia bez względu na sposób dostarczenia.**
- Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. **Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.**
- Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów.
- Urządzenia do palenia e-papierosów **mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.**
- Istnieją udokumentowane przypadki zatruc płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.



Wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!

Główny Inspektorat Sanitarny



Dlaczego warto przestać palić?

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:



PO 20 MINUTACH

tętno obniża się,
a ciśnienie tętnicze
krwi wraca do normy

PO 8 GODZINACH

poziom tlenu we krwi
wzrasta, a tlenku węgla
maleje

PO 2 DNIACH

zmysły smaku i węchu
zaczynają działać normalnie

PO 1-9 MIESIĄCACH

wydolność układu oddechowego
poprawia się, ustępuje kaszel,
duszności i zmęczenie

PO 5 LATACH

zmniejsza się o połowę ryzyko
zachorowania na raka płuc,
jamy ustnej, krtani
i przełyku, obniża się
ryzyko udaru mózgu

PO 15 LATACH

ryzyko zachorowania
na raka płuc będzie
podobne jak u osoby,
która nigdy nie
paliła

PO 24 GODZINACH

zmniejsza się ryzyko ostrego
zawału mięśnia sercowego

PO 2 TYGODNIACH DO 3 MIESIĘCY

układ krążenia ulega
wzmocnieniu,
polepsza się
kondycja fizyczna

PO 1 ROKU

ryzyko zachorowania
na chorobę niedokrwienną
serca zmniejsza się
o połowę

PO 10 LATACH

ryzyko zachorowania
na chorobę
niedokrwienną serca
będzie podobne jak
u osoby, która nigdy
nie paliła



Infografika: PAP/M. Sitkiewicz wp.pl
Źródło: Fundacja „Promocja Zdrowia”