

Wpływ palenia papierosów na organizm i zdrowie. Dlaczego nikotyna jest szkodliwa?

Papierosy, ze względu na zawartą w nich nikotynę, są uznawane przez Światową Organizację Zdrowia za narkotyk. Wynika to z faktu, iż nikotyna wpływa na wydzielanie dopaminy, co skutkuje polepszeniem się humoru. Ponadto, wraz z innymi substancjami zawartymi w papierosie, zatruwa ludzki organizm, powodując rozwój wielu chorób.

Nałóg jest przyczyną poważnego problemu cywilizacyjnego na całym świecie. Zakłada się, iż średnia życia osoby palącej skraca się o mniej więcej 13–14 lat. Uznaje się, że na choroby związane ze stosowaniem nikotyny umiera w Polsce około 100 tys. osób rocznie. Około 180 tys. osób w skali roku jest uzależnionych od papierosów jeszcze przed ukończeniem 18. roku życia. Pomimo licznych kampanii oraz programów przestrzegających przed negatywnymi skutkami nałogu nikotynowego wiele osób wciąż pali papierosy.

Wpływ palenia papierosów na zdrowie

W skład papierosa, oprócz nikotyny, wchodzi wiele substancji szkodliwych dla zdrowia i rakotwórczych, takich jak: tlenek węgla, amoniak, substancje smoliste, aceton, chlorek winylu, kadm, fenol oraz cyjanowodór. Lista chorób, które wywołane są nałogowym paleniem papierosów, jest długa, jednak najczęściej występuje przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz choroby nowotworowe.

Palenie skutkuje rozwojem wielu chorób, takich jak:

- choroby układu krążenia: nadciśnienie, zawał, udar, miażdżyca czy tętniak,
- choroby układu pokarmowego: bardzo często występują wrzody żołądka oraz dwunastnicy, jeśli pali się na czczo (nikotyna pobudza układ trawienny, powodując nadmierne wydzielanie kwasów żołądkowych, które uszkadzają śluzówkę),
- przyspieszenie rozwoju osteoporozy,
- zapalenie dziąseł, paradontoza, próchnica,
- zapalenie spojówek lub zwyrodnienie plamki żółtej,
- choroby układu oddechowego: zapalenie strun głosowych, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroby dziąseł, obrzęk krtani, zmniejszenie objętości oddechowej, duszności,
- choroby tarczycy: nadczynność lub niedoczynność tego gruczołu,
- impotencja lub problemy z zajściem w ciążę,
- osłabienie działania kubków smakowych,
- kłopoty ze snem.

Papierosy zawierają w sobie około 4000 substancji chemicznych, z czego aż 40 jest rakotwórczych. Wywołują one choroby nowotworowe: jamy ustnej, krtani, przełyku, tchawicy, płuc, nerek, trzustki, wątroby oraz pęcherza moczowego. Palenie w ciąży ma negatywny wpływ na rozwoju dziecka, zwłaszcza podczas pierwszego trymestru, kiedy następuje organogeneza, czyli

tworzą się załączki wszystkich narządów. Rośnie również ryzyko poronienia, ciąży pozamaciczej, przedwczesnego odpłynięcia wód płodowych, wewnątrzmacicznej infekcji, wewnątrzmacicznego zahamowania rozwoju płodu, porodu przedwczesnego. Noworodki matek palących w czasie ciąży zazwyczaj mają niską masę urodzeniową, osłabiony układ odpornościowy, często występuje u nich astma oraz mają nienaturalnie siną skórę. Oprócz chorób papierosy powodują mankamenty estetyczne, takie jak: osad nazębny, wysuszona, szara, chropowata skóra, pożółkłe dłonie oraz paznokcie, osłabione, matowe włosy lub nieprzyjemny zapach z ust, nazywany „smoczym oddechem”.

Działanie nikotyny

Nikotyna w zależności od przyswajanych dawek ma różny wpływ na organizm. W małych dawkach działa pobudzająco na układ nerwowy, powoduje przyspieszenie akcji serca, stymuluje układ pokarmowy, poszerza źrenice oraz podnosi ciśnienie tętnicze krwi. Dodatkowo nikotyna zawarta w papierosach zwiększa produkcję i wydzielanie „hormonu szczęścia”, czyli dopaminy, która polepsza samopoczucie, daje uczucie przyjemności oraz zwiększa energię. Według specjalistów to ze względu na obecność nikotyny, uznawanej za substancję psychoaktywną, ludzie uzależniają się od palenia. Mimo iż działanie jest lekkie i krótkotrwałe, przez Światową Organizację Zdrowia nikotyna jest klasyfikowana jako narkotyk, podobnie jak morfina czy heroina. Jeśli papierosy są palone regularnie, duże dawki nikotyny działają relaksująco, uspokajająco oraz rozluźniająco na organizm. Osoby uzależnione od palenia najczęściej sięgają po papierosa w sytuacjach stresowych, takich jak: stres przed egzaminem, operacją, po wypadku osoby bliskiej itp.

Mity na temat palenia papierosów

1. Palenie papierosów redukuje stres – nikotyna działa na organizm pobudzająco, dlatego nie może uspokajać. Jedynie u osób, które palą nałogową, może wystąpić „ulga” po zapaleniu, wynikająca z głodu nikotynowego.
2. Nieprawdą jest, że nie zaciąganie się dymem papierosowym nie wpływa na zdrowie. Każdy człowiek oddycha i mimo że dym papierosowy nie jest świadomie wprowadzany do organizmu, to w wyniku fizjologicznego oddychania wraz z powietrzem dostaje się do płuc.
3. Palenie papierosów sprawia przyjemność – jak w przypadku każdego nałogu, zapalenie papierosa nie daje przyjemności, jest jedynie zaspokojeniem głodu.
4. Cienkie oraz mentolowe papierosy są mniej szkodliwe od „zwykłych” – to kolejny mit, ponieważ zawierają dokładnie taka sama ilość substancji smolistych, co inne rodzaje papierosów.

źródło: <https://www.hellozdrowie.pl/wplyw-palenia-papierosow-na-organizm-i-zdrowie-dlaczego-nikotyna-jest-szkodliwa/>

[dostęp z dnia 15.05.2020r.]