



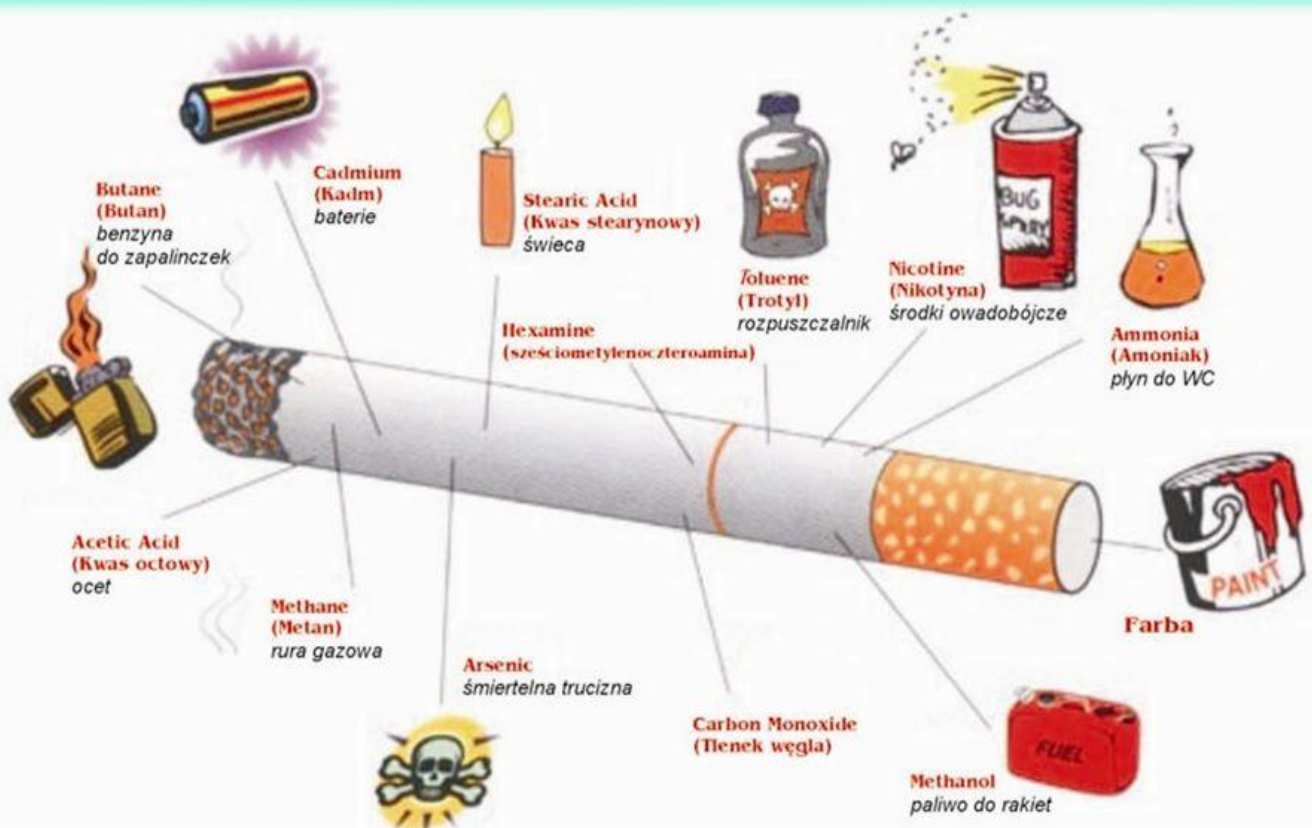
Materiały informacyjne – NIKOTYNIZM

Definicja nikotynizmu – to uzależnienie od nikotyny, które prowadzi do przewlekłego zatrucia organizmu.

Nikotynizm najczęściej powoduje schorzenia układu oddechowego, dlatego ponieważ najbardziej są narażone płuca – palaczowi grożą takie schorzenia jak: Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), astma, rozedma, zapalenie oskrzeli a także nowotwór. Palenie również źle wpływa na układ krążenia, niszcząc go prowadzi do miażdżycy, a co za tym idzie – choroba wieńcowa, zawał serca, dusznica bolesna, niedokrwienie kończyn a u mężczyzn impotencja.

Bardzo niebezpieczne jest również palenie bierne, czyli wdychanie dymu nikotynowego przez osoby przebywające w jednym pomieszczeniu z palaczem. Głównie chodzi tu o dzieci, które często są narażone na takie palenie. Nie rób im tego jeśli ich kochasz!!!

Skład papierosa



Jak sobie radzić, gdy chcesz rzucić palenie ?

- Unikaj pomieszczeń w których przebywają osoby palące
- Unikaj picia alkoholu (utrudnia kontrolowanie zachowań i często towarzyszy paleniu)
- Poszukaj osób, które rzuciły palenie i porozmawiaj z nimi jak im się to udało i jak sobie radzą obecnie
- Jeśli nie masz przeciwwskazań zdrowotnych - pij duże ilości wody (najlepiej niegazowanej)
- Wykonuj ćwiczenia fizyczne, uprawiaj sport jeśli stan zdrowia Ci na to pozwala
- Gryź marchewkę, jabłko, żuj gumę, łuskaj słonecznika lub pestki dyni
- Jeśli nie masz co zrobić z rękoma – zajmij je jakimś przedmiotem trzymając monetę, ołówek itp.
- Możesz skorzystać z Poradni Antynikotynowej (najbliższa w Krakowie)

PAMIĘTAJ !

Bądź stanowczy w swoim postanowieniu, nigdy nie mów „ Jeden papieros nikomu jeszcze nie zaszkodził”, w ten sposób nigdy nie uwolnisz się od tak niebezpiecznego nałogu jakim jest **NIKOTYNIZM !!!**

TY TAKŻE MASZ SZANSE !!!

POWODZENIA