



**Co roku 31. maja obchodzimy Światowy Dzień bez Papierosa. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Dzień ma również zachęcić do 24-godzinnej abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie. Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów.**

**Statystyki**

**Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund). 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne (ang. non-communicable diseases - NCD), których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (niechlubne pierwsze miejsce należy do nadciśnienia tętniczego).**

**Z okazji Dnia bez Papierosa komunikat wydał również sekretariat ONZ, w którym podaje się zastraszające dane: „dzięki kontroli tytoniu, możemy przejść ważną drogę w kierunku powstrzymania rozwoju wielu z przewlekłych schorzeń, w tym raka i chorób serca. Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu”.**

**Jeśli chodzi o Polskę, co roku 70 000 mieszkańców naszego kraju umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8 000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.**

### **Choroby**

**Papierosów nie można palić „bezkarnie”. Jak dowiodły liczne badania, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą chorobę obturacyjną płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.**

### **Zakazy palenia**

**Zakazy palenia w miejscach publicznych i wszelkich miejscach, w których mogą przebywać osoby narażone na bierne palenie, stają się coraz popularniejsze. Obowiązują m. in. w Australii, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Włoszech, Francji.**

**W Polsce obowiązuje zakaz palenia w lokalach gastronomicznych i rozrywkowych, zakładach pracy oraz innych pomieszczeniach użytku publicznego, ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do**

**wypoczynku i zabawy dzieci, na przystankach komunikacji miejskiej i w środkach publicznego transportu oraz na dworcach.**

**<http://www.zdrowie.senior.pl/75,0,31-maja-8211-Swiatowy-Dzien-bez-Papierosa,11632.html>**

## **A co dotąd wiadomo na temat e –papierosa**

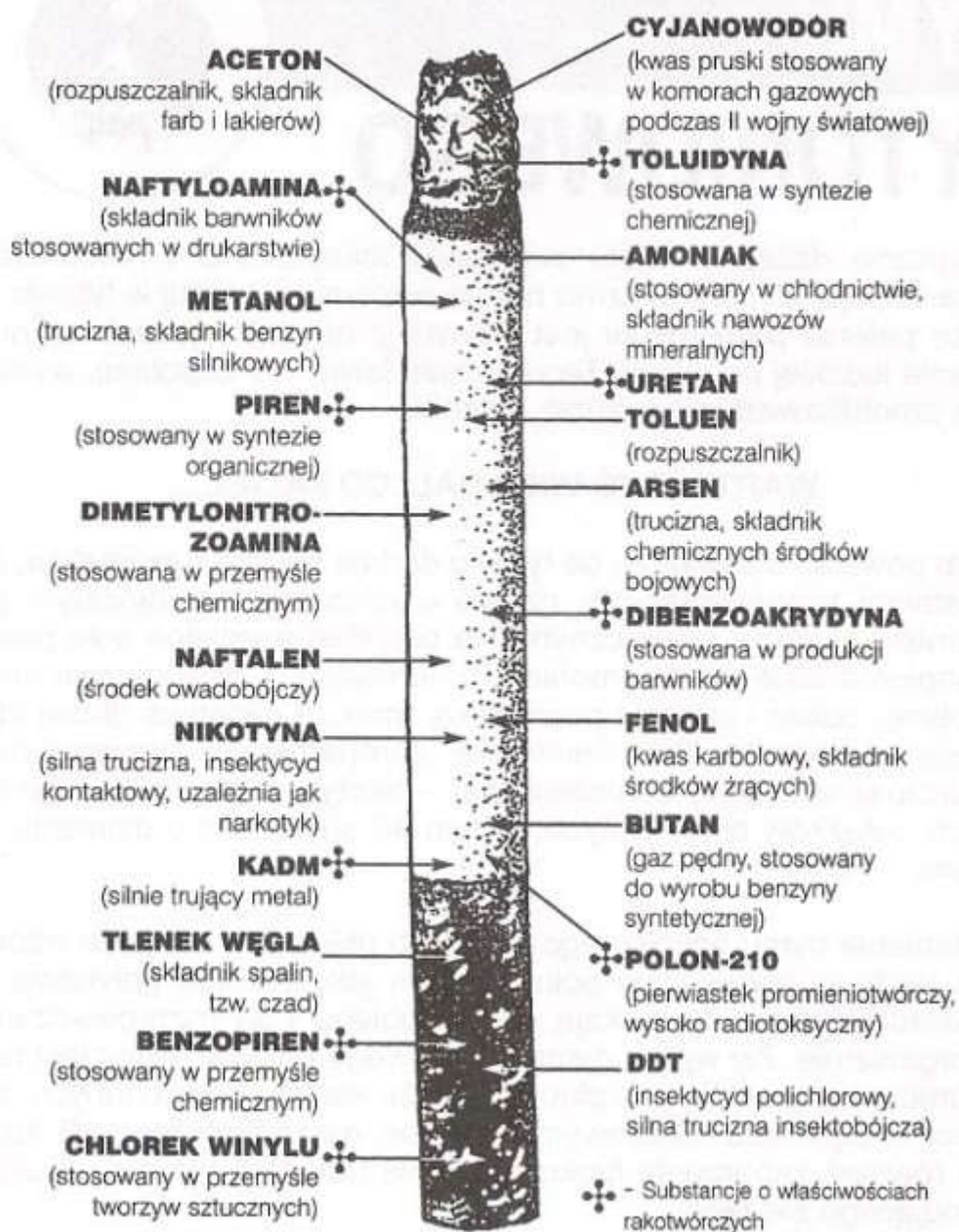


**Koniec z kaszlem i kiepską kondycją.** Już po kilku dniach palenia e-papierosa zaczynasz lżej oddychać, przestajesz kaszleć, a po kilku tygodniach twoja kondycja zdecydowanie się poprawia. Poprawia się również smak i węch.

- **Nie czuć od siebie odoru zwykłych papierosów.** E-papieros przy paleniu wydziela bezzapachową parę wodną na bezzapachowy „dymek”, dlatego Twój najbliższy może odetchnąć dosłownie i w przenośni.
- **Koniec z biernym paleniem.** Możesz spokojnie palić e-papierosa w obecności małżonka, dzieci, rodziców, znajomych. Bezwonny dym nie zawiera substancji szkodliwych dla otoczenia! Nie mówiąc o wrażeniach estetycznych, już nikt nie skojarzy Ciebie z popielniczką.
- **Twoje włosy i cera przestaną być matowe.** Szkodliwy tytoń podczas spalania wydziela trujące substancje, które osadzają się na łuskach włosowych i w porach skóry. E-papieros poprawi twój wygląd i wybieli Twoje zęby. Ściany w Twoim mieszkaniu również.
- **E-papieros to zdrowsza alternatywa.** E-papieros nie wydziela żadnych substancji rakotwórczych, a nikotyna sama w sobie nie jest rakotwórcza (ale może powodować inne choroby, dlatego dąż do ograniczenia jej do zera). Więcej oszkodliwości nikotyny [TUTAJ](#).
- **E-papieros zastąpi Ci rytuał palenia.** Wiele osób nie potrafi rzucić palenia używając plastrów nikotynowych czy gum. Potrzebują coś trzymać w ręku, wydychać dymek, relaksować się samym rytuałem. E-papieros imituje normalne palenie, a jedyna różnica to taka, że nie strącasz popiołu do popielniczki.
- **Zaoszczędzisz pieniądze.** Mimo, że zestawy e-papierosów są relatywnie drogie, w dłuższej perspektywie wydasz mniej. Wkłady smakowe e-papierosów są wydajniejsze i tańsze od normalnych papierosów.

- **Większa odporność na wirusy.** E-papieros posiada glikol propylenowy, który ma właściwości antybakteryjne, co pozwala chronić przed gripą itp. Więcej [TUTAJ](#).
- **E-papieros może pomóc Ci ograniczyć lub rzucić palenie.** Jeśli gumy czy plastry nikotynowe nic nie dały, e-papieros może być Twoją szansą. Jeśli dzięki niemu ograniczysz palenie o połowę, to będzie to i tak duży sukces. E-papierosy pomogą Ci stopniowo ograniczyć nikotynę dzięki odpowiedniej zawartości we wkładach. Wszystko w Twoich rękach. Jeśli się wahasz obejrzyj ten obrazek:

## OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



- **Wady E-papierosa**

- **E-papierosy to produkt nowy na rynku.** Ciągłe ulepszany, więc musisz liczyć się z tym, że atomizery oraz baterie mogą Ci starczyć na kilka miesięcy. Producenci dążą konsekwentnie do polepszenia jakości produktu co ma odzwierciedlenie w coraz to bardziej wydłużającym się okresie gwarancji. Dla przykładu producent Smuke oferuje 24 miesiące gwarancji.
- **Aspekt społeczny.** Mimo, że ustawa nie zabrania palenia e-papierosów (ponieważ nie jest to wyrób tytoniowy, tylko urządzenie do inhalacji elektronicznej), możesz spotkać się z problemem, gdy zapalisz w szpitalu, czy w miejscu dla niepalących. Wynika to z niskiej świadomości społecznej – w Polsce e-palacze nie są jeszcze tak widoczni jak w innych krajach.
- **Szkodliwość nikotyny.** Mimo, że nie jest rakotwórcza, jest szkodliwa dla organizmu, o czym przeczytasz [TUTAJ](#). Plastry i gumy nikotynowe są jednak rekomendowane jako narzędzie ułatwiające rzucenie palenia i polecane przez różne fundacje zdrowotne. Generalnie e-papieros zawsze będzie zdrowszą alternatywą dla tradycyjnego palenia, ponieważ nie dochodzi w nim do spalania tytoniu i wydzielania 4 tysięcy rakotwórczych substancji.
- **E-papieros nie jest jeszcze doskonałym substytutem normalnego papierosa.** Nie poczujesz potężnego, tytoniowego kopa w gardło. E-papierosy są różne, od delikatnych, które nie powodują „drapania” w gardle po „mocniejsze”, ale dalej nie jest to papierosowy kop. To tak jak z kawą rozpuszczalną – nie daje takiej mocy, jak prawdziwa kawa. Mimo wszystko można się przyzwyczaić do kawy rozpuszczalnej, prawda? Właśnie tak jest z e-papierosami. Z czasem potrafią zastąpić normalne papierosy a organizm powoli odtruwa się i zapomina o tytoniowym kopie. Dużo zależy też od techniki e-palenia. Czasem potrzeba kilku dni, żeby nauczyć się wciągać dym tak, żeby poczuć go w gardle.
- **Brakuje medycznych badań nad e-papierosami!** Wciąż niestety nie mamy potwierdzenia, czy e-papierosy są szkodliwe czy nie. Jednocześnie badania już przeprowadzone, nie wykazały szkodliwości e-papierosów dla zdrowia. Więcej o tym przeczytasz [TUTAJ](#).

Źródło: <http://blog.e-palimy.pl/informacje/zalety-i-wady-e-papierosa/>