

Sylwetka (ciało) palacza tytoniu

1. Utrata włosów Palenie osłabia system immunologiczny czyniąc ciało bezbronny na takie schorzenie jak liszaj rumieniowaty (lupus erythematoses), który może spowodować utratę włosów, wrzodzące zapalenie jamy ustnej, różnego rodzaju wysypki na twarzy, na owłosionej skórze głowy i rękach.

2. Zaćma (katarakta) Sądzi się, że palenie pogarsza widzenie. U palaczy zaćma pojawia się o około 40% częściej, powoduje zmętnienie soczewki oka; blokując dopływ światła prowadzi do ślepoty. Palenie powoduje zaćmę w dwojaki sposób: przez podrażnienie oczu lub deponowanie substancji chemicznych w płucach, które potem transportowane są krwioobiegiem do oczu. Palenie wiąże się także z degeneracją plamki ocznej. Nie leczone choroby oczu powodują uszkodzenie siatkówki. Plamka odpowiada za skupianie obrazu w oku i kontroluje naszą zdolność do czytania, prowadzenia samochodu, rozpoznawania twarzy, kolorów i dostrzegania najdrobniejszych części przedmiotów.

3. Zmarszczki Palenie powoduje przedwczesne starzenie się skóry z powodu ubytku w niej białek nadających skórze elastyczności, utraty witaminy A i ograniczaniu przepływu krwi. Skóra palacza staje się sucha, skórzasta (skóropodobna), z wrytymi drobnymi liniami zmarszczek, zwłaszcza wokół warg i oczu.

4. Utrata słuchu Ponieważ palenie powoduje odkładanie złożeń w ścianach naczyń krwionośnych spowalnia też tym samym przepływ krwi do ucha środkowego, co powoduje większą podatność na wcześniejszą utratę słuchu u palaczy niż u niepalących i większą niż z powodu infekcji czy głośnych hałasów. Palacze są także 3-krotnie częściej niż niepalący narażeni na infekcje ucha środkowego, co może w dalszej kolejności prowadzić do takich komplikacji jak: zapalenie opon mózgowo-rzłonowych (meningitis) czy porażenia (różnego typu i umiejscowienia) - choć głównie twarzy.

5. Rak skóry Palenie nie powoduje czerniaka skóry (ale, czasami, śmierć z powodu innych raków skóry) i nie zwiększa z tego powodu ryzyka zgonu. Palacze mają 2-krotnie większe ryzyko zachorowania na płaskonabłonkowego raka skóry. Rak pozostawia ślady na skórze (blizny, wysypka).

6. Psujące się zęby Palenie wpływa na chemizm jamy ustnej, powodując zmiany w nabłonku, zócenie zębów i ich psucie. Palacze są 1,5-rada częściej narażeni na utratę zębów.

7. Rozedma (emphysema) Oprócz raka płuca palenie powoduje rozedmę płuc, obrzęki i rozrywanie pęcherzyków płucnych, które ograniczają objętość płuc, a przez to pobieranie tlenu i wyrzut CO₂; w skrajnych przypadkach pacjenci wymagają tracheotomii (rozcięcie tchawicy) - nr 7 (rycina) - tj.: nacięcia kanału oddechowego i wentylacji płuc. Przewlekły nieżyt oskrzeli (bronchitis chronica) powoduje tworzenie ropnego śluzu, a w konsekwencji uporczywą bolesność w płucach i trudności w oddychaniu.

8. Osteoporoza (zrzesztwienie kości) CO₂, główny trujący gaz dymu papierosów (a także np. spalin samochodowych) wiąże się z krwią dużo łatwiej niż tlen, ograniczając w ten sposób u natógowych palaczy dopływ tlenu do organizmu o około 15%. Kości palaczy tracą gęstość, łatwiej ulegają złamaniom wydłużając czas wyzdrowienia aż o ok. 80%. Palacze mają także problemy z kręgosłupami (pewne badanie wykazało, że pracownicy przemysłowi mają 5-krotnie częstsze różnego typu problemy z kręgosłupami).



Wg danych WHO co 8 sek. ktoś umiera z powodu choroby odtytoniowej. Badania potwierdzają, że osoby które zaczęły palić w wieku młodocianym (a jest ich nieco ponad 70%) - i paliły przez 2 dekady i więcej, umierają od 20 do 25 lat wcześniej niż ci, którzy nigdy nie palili. I nie tylko umierają z powodu raka płuca czy chorób serca, ale mają także problemy zdrowotne i zejścia śmiertelne z innych powodów. Poniżej parę mniej znanych ubocznych skutków palenia.

9. Choroby serca 1 na 3 zgony w świecie jest spowodowany chorobami sercowo-naczyniowymi. Palenie jest jednym z największych czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Choroby te zabijają w krajach rozwijających się więcej niż 1mln ludzi w ciągu roku, a w krajach rozwiniętych około 600 tys. Palenie przyspiesza akcję serca, podnosi ciśnienie tętnicze krwi rozwijając je do nadciśnienia. Palenie zaczopowuje układ krwionośny powodując ataki serca i zawały.

10. Wrzody żołądka Palenie obniża odporność żołądka na działanie bakterii, które powodują wrzody. Osłabia zdolność żołądka do neutralizacji kwasów po posiłkach. Wrzody u palaczy są trudniejsze w leczeniu i najczęściej mamy do czynienia z nawrotami.

11. Przebarwienie palców Smoły dymu papierosowego gromadzą się w palcach i paznokciach barwiąc je na żółto-brązowy kolor.

12. Rak macicy i poronienia Oprócz wzrostu ryzyka zachorowań na raka szyjki macicy w ogóle, palenie stwarza problemy w zakresie płodności, w czasie ciąży i rodzenia. Palenie w czasie ciąży powoduje wzrost ryzyka niskiej wagi urodzeniowej dziecka i konsekwencje zdrowotne w przyszłości. Poronienia są od 2 do 3-rada częstsze u palaczek; częstsze są martwe płody wskutek niedotlenienia, nienormalnie funkcjonujące łożysko, wskutek działania CO i nikotyny! Syndrom nagłej śmierci niemowlęcia jest także związany z paleniem, tak jak i obniżenie poziomu estrogenów co wpływa na wczesną menopauzę.

13. Destrukcja nasienia Palenie może spowodować zniekształcenie spermy uszkadzając jej strukturę DNA, co może wpływać na poronienia czy defekty płodu. Kilka badań potwierdza, że dzieci ojców palących częściej zapadają na raka. Palenie obniża także liczbę plemników (oligospermia-obniżona zdolność do zapłodnienia) oraz ogranicza napływ krwi do penisa, prowadząc do impotencji; obniżenie płodności jest częste wśród palących.

14. Łuszczyca (psoriasis) Palacze od 2 do 3-rada częściej chorują na łuszczyce; stany nie zaraźliwe, zapalne, powodujące świązbenie, zagrybienie, czerwoną plamistość całego ciała.

15. Choroba Bùrgera (zapalenie (zakrzepowe naczyń)) Głównie zapalenie tętnic i żył oraz włókien nerwowych w nogach, co prowadzi do ograniczeń przepływu krwi. Choroba Bùrgera może prowadzić do gangreny (obumieranie tkanek ciała).

16. Rak Ponad 40 substancji zawartych w dymie tytoniowym to karcinogeny. Palacze chorują na raka płuć wielokrotnie częściej niż niepalący. Zgodnie z badaniami dłuższe w czasie palenie zwiększa ryzyko wystąpienia także nowotworów o innym umiejscowieniu: jam nosowych (2-krotnie częściej); języka, jamy ustnej, ślinianek i gardła (6-27 krotnie); przełyku (8-10-rady); krtań (10-18 rady); żołądka (2-3 rady); nerki (5-krotnie); pęcherza moczowego (3 krotnie); penisa (2-3 rady); trzustki (2-5 rady); okrężnicy (3-krotnie); i odbytu (5-6 krotnie). Niektóre badania wykazują też związek palenia z rakiem piersi.