



Wrocław, 16 listopada 2015 r.

Informacja prasowa

10 powodów, dla których palenie NIE jest sexy

Palenie tytoniu powoduje raka płuca – jesteś tego świadomy, ta groźba widnieje na większości opakowań papierosów, powielają ją lekarze i media. Czy wiesz, że paląc, oprócz zdrowia, odbierasz sobie także wiele przyjemności z życia? Impotencja, słabsze odczuwanie smaków, szybsze starzenie się skóry – to tylko kilka związanych z nałogiem rzeczy, przez które tracisz na atrakcyjności.

Palisz papierosy? Myślałeś o tym, by zerwać z nałogiem? Obchodzony w trzeci czwartek listopada (w tym roku 19 listopada) Światowy Dzień Rzucania Palenia może być dobrym bodźcem, by zmienić swój styl życia. Tym bardziej, że palenie tytoniu nie jest już w modzie, a długotrwała „przyjaźń” z tytoniem zabija ponętność Twojego ciała (nie wierzysz, zapytaj niepalącej superlaski/wysportowanego faceta, dlaczego nie chce się z Tobą umówić). Co przemawia za tym, by raz na zawsze powiedzieć „nie” papierosom?

1. Szara cera i szybko starzejąca się skóra

Czy wiesz, że 10 lat palenia papierosów dodaje Ci 2,5 roku w wyglądzie? Jeśli więc palisz od 30 lat, Twoja skóra jest starsza o... 7,5 roku! Jeszcze gorzej wygląda kondycja cery. Dermatolodzy mówią tutaj o tzw. „tytoniowej twarzy” – np. stan skóry palącego od najmłodszych lat 40-lątka jest porównywalny ze skórą twarzy 70-lątka.

– Zawarte w papierosach substancje, takie jak tlenek węgla, amoniak czy kadm, skutecznie przeszkadzają w naturalnym obiegu krwi, przyczyniając się do rozbicia struktury skóry. Traci ona na elastyczności, na twarzy palacza pojawiają się zmarszczki i pory. Ponadto palenie papierosów sprzyja występowaniu różnych schorzeń skóry, m.in. trądziku i łuszczycy – mówi dr Marcin Murmyło, Ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych IV w Dolnośląskim Centrum Chorób Płuc, ekspert kampanii informacyjno-edukacyjnej RakooBrona, organizowanej przez wrocławską Fundację Rosa.

Szara, wysuszona i pomarszczona cera zdecydowanie nie jest atrakcyjna. Tytoń niszczy skórę nie tylko na zewnątrz, ale również od środka. I tutaj ważna informacja dla kobiet. Drogie panie, czy wiecie, że palenie przyczynia się do rozwoju cellulitu? Prawda, że warto zerwać z papierosami? Już po 6 tygodniach od rzucenia ich w ką zobaczysz znaczące efekty – Twoja skóra będzie lepiej utleniona – nawet o 20%, zmniejszą się też zmarszczki na twarzy.



2. Matowe i zniszczone włosy

Znany z reklam slogan: „Twoim włosom brakuje blasku?” nie jest Ci obcy? Jeśli palisz papierosy, nic dziwnego. Twoje włosy są matowe, nierzadko wypadają, a do tego nie pachną zachęcająco – niczym popielniczka pełna petów. Podobnie jak w przypadku skóry, ze względu na kurczenie się naczyń krwionośnych, do cebulek włosów trafia mniej substancji odżywczych. Właśnie z tego względu stają się one bardziej kruche i nie chcą rosnąć.

3. Pożółkłe dłonie i paznokcie

Mówi się, że dłonie są wizytówką człowieka. Wyobraź sobie łamiące i rozdwijające się, pożółkłe paznokcie i podobnego koloru palce. Tak, tak właśnie wyglądają dłonie palacza. Jaką, Twoim zdaniem, stanowią wizytówkę?

– Już po zapaleniu jednego papierosa u człowieka dochodzi do skurczenia naczyń włosowatych znajdujących się wokół paznokci. Wskutek tego są one gorzej odżywione, co znacznie odbija się na ich wyglądzie. Już po miesiącu od rzucenia palenia dłonie zyskują naturalny kolor – zapewnia ekspert kampanii Rakobrona.

4. Smoczy oddech

Dyskretnie zbliżasz się do kandydata na drugą połówkę, by skraść mu pierwszego buziaka, a on gwałtownie się odsuwa? Przyczyną może być Twój nieświeży, przesiąknięty dymem tytoniowym oddech. Jakby tego było mało, dym papierosowy w jamie ustnej sprzyja rozwojowi wszelakich bakterii, m.in. zwiększa się ryzyko wystąpienia próchnicy, paradontozy czy infekcji dziąseł. Szkliwo zębów zmienia kolor na żółty, pojawia się także kamień nazębny. Miętówki nie załatwią sprawy!

5. Ciągnąca się za Tobą woń tytoniu

Obejmujesz swoją drugą połówkę, ale ona zachowuje się jakoś... dziwnie? Odwraca głowę, chowa nos? Przytulanie palacza nie należy do przyjemności, jeśli samemu nie lubi się papierosów. Przesiąknięta dymem tytoniowym skóra, „cudownie” pachnące ubrania, specyficzna woń ścian, mebli i wykładziny w mieszkaniu. Ohyda! Na nic odświeżacze powietrza i perfumy – nie zwalczą w pełni przykrego zapachu.

6. Impotencja i brak przyjemności z seksu

„Palenie tytoniu może zmniejszyć przepływ krwi i powodować impotencję” – pewnie spotkałeś się z takim napisem na paczce papierosów. Mniejsza przyjemność z seksu dotyczy zarówno pań, jak i panów.



– U palących papierosy mężczyzn obniża się liczba plemników w spermie, zmniejsza się ich ruchliwość i jakość, a zarazem zwiększa się ryzyko niekorzystnych zmian w materiale genetycznym. Może to prowadzić do bezpłodności lub wystąpienia wad u jeszcze nienarodzonego dziecka – ostrzega dr Marcin Murmyło i dodaje – Gorsze jest także życie seksualne pań. Wątroba palącej kobiety wytwarza mniej estrogenów, co powoduje spadek libido, zmniejsza się także prawdopodobieństwo zajścia w ciążę, przyspieszona zostaje menopauza.

Chcesz czerpać więcej przyjemności z seksu, a w przyszłości mieć zdrowe dzieci? Mamy „proste” rozwiązanie – rzuć palenie!

7. Niespokojny sen

Czy wiesz, że palacze aż cztery razy częściej niż osoby nieśięgające po tytoń czują zmęczenie po przespanej nocy? Poza tym mają gorszą kondycję. Wskutek palenia papierosów pojemność płuc zmniejsza się (nawet o 30%!), co znacznie rzutuje na wydolność organizmu. Zadzyszka podczas biegu czy wchodzenia na drugie piętro budynku? Tak, papieros może mieć w tym swój udział!

8. „Gorszy” smak i zapach ulubionych potraw

Zastanawiałeś się kiedyś, jak smakowała Twoja najukochańsza potrawa, zanim zacząłeś palić papierosy? Z łąką w oku wspominasz tę rozkosz dzieciństwa? A co, gdyby... powróciła? Dym tytoniowy wysusza błony śluzowe, a to z kolei wpływa na pogorszenie zapachu i wężu. Plan jest taki – wyrzucasz paczkę fajek do kosza na śmieci i już po 48 h w pełni cieszysz się z prawidłowo funkcjonujących zmysłów!

9. Zatrucie innych

Palisz – Twój wybór. Pamiętaj jednak, żeby nie zatrucić innych. Badania dowodzą, że biernie wdychany dym papierosowy ma 4 razy więcej nikotyny i aż 35 (!) razy więcej dwutlenku węgla niż dym trafiający do Twoich płuc. Na zgubne w skutkach działanie tytoniu najbardziej narażone są dzieci, których organizmy posiadają mniej mechanizmów obronnych. Jeśli myślisz, że wystarczy wyjść na balkon lub do drugiego pokoju, grubo się mylisz!

Szczególnie uważać powinny przyszłe mamy. – Kobiety, które w trakcie ciąży nie rezygnują z papierosów, częściej rodzą dzieci z obniżoną odpornością, nierzadko narażając swoje pociechy na astmę, problemy neurologiczne czy rozwojowe. U palących pań wzrasta ryzyko poronienia bądź przedwczesnego porodu – ostrzega doktor Murmyło.



10. (najważniejsze) WĄTŁE ZDROWIE

Palenie papierosów prowadzi do raka płuca – w Polsce co roku zapada na niego ok. 20 tys. osób, co ósmy palacz. Zanim to jednak nastąpi, człowiek będący za pan brat z tytoniem może zauważyć u siebie inne, z pozoru błahe, przypadłości. Palacze częściej się przeziębają, mają migreny i – co gorsza – muszą poświęcić na leczenie więcej czasu niż osoby wolne od nałogu. Dłużej goją się także ich rany na ciele.

– Człowiek palący papierosy nie tylko może zachorować na raka płuca, ale również na wiele innych nowotworów, m.in. nerki, trzustki, jamy ustnej, pęcherza moczowego czy żołądka. Zwiększa się u niego ryzyko nadciśnienia tętniczego, zawału serca, przewlekłego zapalenia oskrzeli, udaru mózgu, wrzodów żołądka i dwunastnicy. U kobiet palenie może być przyczyną rozwoju raka szyjki macicy – mówi lekarz z Dolnośląskiego Centrum Chorób Płuc.

Przemawia do Ciebie chociaż jeden z podanych argumentów? Nie pal – będziesz zdrowszy, młodszy, sprawniejszy i atrakcyjniejszy! Prawda, że warto?

Projekt Rakoobrona jest skierowany do młodzieży w wieku 14-19 lat i przewiduje zajęcia w szkołach – w wymiarze jednej godziny lekcyjnej – dla uczniów klas II i III szkół gimnazjalnych oraz I-III szkół ponadgimnazjalnych. Dla placówek, które wyrażą zainteresowanie programem, Fundacja Rosa przy wsparciu Fundacji Onkologicznej DUM SPIRO SPERO przygotowała profesjonalne materiały edukacyjne, opracowane w atrakcyjnej dla młodych ludzi formie. Materiały są przekazywane bezpłatnie. Do programu mogą się zgłaszać szkoły z całej Polski. W roku szkolnym 2014/2015 wzięły w nim udział 332 placówki. 2514 nauczycieli przekazało wiedzę na temat trzech nowotworów ponad 73 tysiącom uczniów.

Więcej o kampanii Rakoobrona: www.rakoobrona.pl

Kontakt dla mediów:

Agata Biernat
Specjalista ds. promocji
e-mail: agata@fundacjarosa.pl
tel. kom. +48 605 898 655