



Pielęgniarki Cyfrowe, 2021-02-17 08:51

Następstwa nikotynizmu



Następstwa nikotynizmu trawiącego nasze społeczeństwo są dalekosiężne i nie ograniczają się tylko do zagrożeń zdrowotnych dla palaczy i ich bliskich. To również poważne konsekwencje finansowe i społeczne.

Cz. IV

Wnikliwe badania właściwości tytoniu zostały przeprowadzone w pierwszej połowie XIX wieku. Chemicy Bernd Posselt, Adolf Pinner i Karl Ludwig Reiman byli pierwszymi badaczami tytoniu. W 1828 roku został wyizolowany alkaloid, nikotyna, którego nazwa pochodzi od nazwiska Jeana Nikota. **W XX wieku posiadano już niepodważalną wiedzę na temat szkodliwości palenia tytoniu.**

Palenie tytoniu powoduje szereg negatywnych następstw. U palaczy można zauważyć **częste chrząkanie, przewlekły kaszel, podrażnienie spojówek.** Kaszel, suchość w jamie ustnej i łzawienie jest skutkiem działania zawartej w dymie tytoniowym akroleiny. Odczuwanie suchości w jamie ustnej, zwłaszcza rano, palacze nazywają „kacem papierosowym”.

Połączenie substancji zawartych w dymie tytoniowym z florą bakteryjną znajdującą się w jamie ustnej powoduje przykry zapach z jamy ustnej.

Dym papierosowy drażniąc błonę śluzową jest przyczyną zmian zapalnych w jamie ustnej, co **wraz z rozkładającymi się resztkami pokarmowymi tworzy cuchnący osad na zębach palacza**. Palenie papierosów **sprzyja powstawaniu próchnicy** w zębach, które przebarwiają się.

Głos palaczy staje się grubszy, matowieje cera, staje się szarawa, częściej pojawiają się zmiany skórne, pojawiają się przedwcześnie zmarszczki lub pogłębiają się już istniejące. Zmiany te nazywane są „**twarzą tytoniową**”.

Skóra palców i paznokci u rąk, w których trzymany jest papieros przyjmuje kolor żółty do brązowego, a także często przebarwienie jest widoczne nad górną wargą oraz u mężczyzn na wąsach.

Palacz tytoniu posiada również specyficzny zapach potu powstający z połączenia naturalnego zapachu potu z nieprzyjemnym zapachem po wypalonym papierosie.

Wraz z inhalowanym dymem tytoniowym, substancje trujące docierają do każdej komórki ustroju. **Bardzo wrażliwe na dym papierosowy są komórki układu nerwowego**.

W związku z tym **działanie receptorów węchu, smaku, wzroku i słuchu jest znacznie gorsze**. Powonienie i smak u palaczy papierosów jest znacznie słabsze, notowane są nawet przypadki ich utraty. Po zaprzestaniu palenia zmysły te mogą powrócić, lecz częściowe upośledzenie pozostaje.

W roku 1836 po raz pierwszy został scharakteryzowany **zespół niedowidzenia spowodowanego paleniem tytoniu** (*tobacco amblyopia*). Powodem wystąpienia niedowidzenia jest zawartość cyjanku w dymie tytoniowym.

Nikotyna, **powoduje obrzęk trąbek Eustachiusza i przekrwienie błony bębenkowej**. Skutkiem tego jest **upośledzenie słuchu, aż do głuchoty włącznie**. Do postępującej głuchoty doprowadzają zaburzenia nerwu słuchowego w wyniku zatrucia nikotyną.

Wiele substancji znajdujących się w dymie tytoniowym działa silnie rakotwórczo. Wymieniane są między innymi kadm, polon, benzopiren, chlorek winylu, toluidyna, zasady pirydynowe, formaldehyd, uretan, naftyloamina, czy dibenzoakrydyna.

Układ rozrodczy, zarówno u palących papierosy kobiet, jak i u palących mężczyzn jest narażony na zaburzenia w jego działaniu. **Toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym powodując obumieranie komórek jajowych i zmniejszenie ilości plemników, wady w budowie i ich ruchliwości, mogą prowadzić do niepłodności**.

Palący nałogowo papierosy mężczyźni mogą mieć kłopoty z potencją seksualną. Palącym kobietom **grożą częstsze poronienia i przedwczesne porody**.

Bardzo poważnym problemem jest palenie papierosów przez kobiety ciężarne oraz karmiące.

Tlenek węgla, nikotyna i inne trucizny zawarte w dymie tytoniowym zakłócają prawidłowy rozwój płodu. Stężenie nikotyny u płodu może być wyższe od stężenia nikotyny w organizmie matki nawet o 15 %. Wzrasta ryzyko powikłań okołoporodowych, ze śmiertelnością okołoporodową włącznie. Przyczyną tego przypuszczalnie jest obecność w dymie tytoniowym cyjanku.

Dziecko urodzone przez palącą papierosy kobietę jest bardziej zagrożone niską wagą urodzeniową, mniejszą odpornością, większą skłonnością do zapadania na choroby wieku dziecięcego oraz na powstawanie wad wrodzonych takich jak małogłowie, rozszczepy wargi lub podniebienia, wady układu trawiennego, zastawek serca i układu nerwowego.

Szereg trucizn zawartych w dymie papierosowym przekazują palące matki swoim dzieciom wraz z mlekiem. W pokarmie kobiety palącej stwierdza się wysokie stężenie kadmu, nikotyny i kotoniny. Dziecko karmione kobiecym mlekiem z zawartością tych substancji jest bardziej płaczliwe, niespokojne, mniej śpi. **Mogą występować u dziecka biegunki, wymioty, a także zaburzenia rytmu serca.**

Na wiele powikłań narażone są dzieci, zwłaszcza noworodki, w obecności których palone są papierosy. Noworodki mają niedostatecznie przystosowany do normalnego oddychania układ oddechowy. Ich oddech jest szybki i w związku z tym włączają do płuc znacznie więcej zanieczyszczonego dymem tytoniowym powietrza. **Prowadzi to do ryzyka częstego występowania stanów zapalnych dróg oddechowych i alergii u dziecka.** Dzieci wdychające dym tytoniowy są także narażone na zachorowania na nowotwory układu oddechowego, nieżyty żołądkowo - jelitowe, niedobór masy ciała (hipotrofię) oraz białaczkę. **Biernie palące niemowlęta są narażone na śmierć łóżeczkową, czyli zespół nagłego zgonu niemowląt (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS).**

Bierne palenie przez dzieci może doprowadzić do zaburzeń nerwicowych i nadpobudliwości. Rodzice paląc papierosy w domu bez żadnych ograniczeń, stają się również wzorcem dla dzieci do rozpoczęcia przez nie czynnego palenia papierosów.

Wdychanie dymu tytoniowego przez osoby niepalące stanowi duże zagrożenie dla zdrowia. Bierni palacze zapadają na te same choroby związane z paleniem tytoniu, co czynni palący.

Oprócz ryzyka zachorowania na schorzenia układu oddechowego i krążenia, osoby przebywające w dymie tytoniowym dokuczają dolegliwości takie jak: bóle i zawroty głowy, podrażnienie spojówek, kaszel, kichanie, wysypki skórne, nudności, czy uczucie utrudnionego oddychania.

Zagrożenie dla organizmu niesie również palenie sziszy. Pomimo, że filtr wodny łagodzi nieco dym tytoniowy i absorbuje część nikotyny, nadal pozostała zawartość tego alkaloidu wystarcza do uzależnienia. Szybsze i silniejsze wchłanianie się nikotyny do organizmu ułatwiają substancje zapachowe i smakowe dodawane do tytoniu. Palenie fajki wodnej trwa przeciętnie około 40 minut i w ciągu tego czasu palący zaciąga się parą wodną z zawartością dymu tytoniowego od 50 do 200 razy.

Brytyjscy naukowcy z Centrum Badań Kontroli Tytoniu (*Centre for Tobacco Control Research*), po przeprowadzonych badaniach stwierdzili, że podczas jednej sesji palenia sziszy w organizmie

następuje pięciokrotnie większe stężenie tlenu węgla niż podczas wypalenia jednego papierosa.

Podczas rytuału palenia fajki wodnej palacze korzystając wspólnie z jednego ustnika, narażają się również na zakażenia wirusowe i bakteryjne takie jak opryszczka, czy nawet gruźlica.

Nie można pominąć negatywnego oddziaływania papierosów elektronicznych na organizm palącego.

E- papieros, tak w ostatnich czasach propagowany, stanowi poważne zagrożenie dla młodych ludzi. Uspokojeni nieprawdziwymi informacjami o ich nieszkodliwości, często rozpoczynają palenie od tej formy papierosów, bardzo szybko się uzależniają. Zazwyczaj szybko przechodzą do palenia papierosów konwencjonalnych.

Nikotyna oprócz działania silnie uzależniającego i rakotwórczego jest silną trucizną, mającą toksyczne działanie na każdy organ człowieka.

Palacze sięgając po papierosa podczas rozwikływania problemów, czy pracy, w pierwszej chwili od zaciągnięcia się dymem tytoniowym uzyskują efekt odprężenia i uspokojenia, ponieważ nikotyna początkowo na krótko rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi, jednak już po 30 sekundach następuje wzrost ciśnienia krwi i przyspieszenie tętna, co skutkuje pobudzeniem, a nie wyciszeniem.

W wyniku porażenia ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, a także paraliżu mięśni oddechowych klatki piersiowej po podaniu doustnym lub dożylnym 60 mg nikotyny w jednorazowej dawce następuje zgon.

Zawartość nikotyny w jednym papierosie to ok. 15 mg, ale dla palacza, u którego występuje zwiększona tolerancja, dawka ta nie powoduje zejścia śmiertelnego. Do objawów zatrucia nikotyną zalicza się bóle i zawroty głowy, nudności, wymioty, bledź powłok skórnych, zimne poty, niepokój, drażliwość i stany depresyjne.

Oprócz szeregu zaburzeń organicznych w organizmie człowieka na skutek palenia tytoniu, występuje także deformacja procesów poznawczych i zachowania.

Osoby uzależnione od nikotyny, czy innych substancji psychoaktywnych **charakteryzuje brak krytycyzmu wobec nałogu**. Aby zminimalizować skutki palenia papierosów, palacze uruchamiają mechanizmy obronne.

Przekonują sami siebie i otoczenie, że palenie sprawia im przyjemność, pozwala się uspokoić, zrelaksować, a także pomaga w myśleniu i koncentracji. Jest to działanie wbrew logicznemu rozumowaniu o dobrej kondycji psychofizycznej i zdrowiu.

Palacze tytoniu zamiast zmierzyć się z problemem, wypalają kolejnego papierosa, żywiąc przekonanie, że zapalenie papierosa pomoże im się opanować w trudnej, stresującej sytuacji. Powszechnie znane wśród palaczy jest przytaczanie przykładów osób, które mimo palenia tytoniu dożyły podeszłego wieku. Są to jednak rzadkie przypadki, w których osoby palące posiadają tak silny organizm i mechanizmy odpornościowe, aby dożyć sędziwych lat.

mgr Joanna Lewoniewska

Źródła:

Cekiera C.: Tytoń. Wydawnictwo KUL, Lublin 2005.

Sobczak A.: Wpływ e-papierosa na zdrowie. Informacje z Sosnowca. Telewizja Telpol, 2013.

Nauman F.: Pal zdrowo. Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2001, .

Florek E.: Biologiczna aktywność dymu tytoniowego. [W]: Palenie tytoniu w Polsce: Postawy, następstwa zdrowotne i profilaktyka, Zatoński W. (red.), Przewoźniak K.(red.), Centrum Onkologii Instytut Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa 1999.

Koch W.: Hookah trend is puffing along. USA TODAY 2008,

http://usatoday30.usatoday.com/news/nation/2005-12-28-hookah-trend_x.htm

Farlex, Inc.: Amblyopia, 2013, <http://medical.dictionary.thefreedictionary.com/tobacco+amblyopia>.