

# WPŁYW NIKOTYNY NA UKŁAD KRAŻENIA / SERCE CZŁOWIEKA



12 kwietnia 2012 r.  
Sędziszów Małopolski



**Palenie papierosów  
w bezwzględny sposób niszczy  
zdrowie palacza.**





# PALENIE CZYNNE

*TO...*


Wchłanianie się nikotyny do krwioobiegu przez błony śluzowe jamy ustnej i górnych dróg oddechowych. Działa bezpośrednio na zwoje układu nerwowego.




**Wypalany papieros to 4 tysiące  
szkodliwych substancji,  
w tym 40 rakotwórczych!!!**



# ***PALENIE BIERNE***



**Polega na wdychaniu dymu z papierosów palonych przez innych ludzi.**

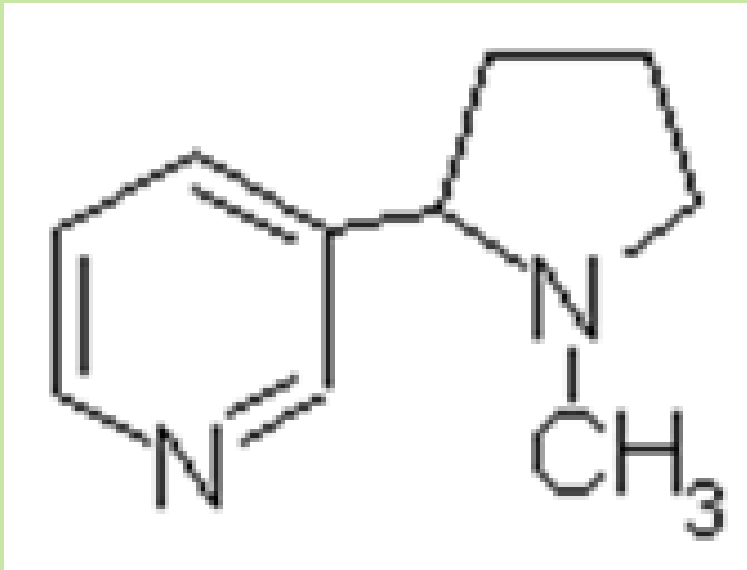


**W liściach i korzeniach tytoniu  
szlachetnego znajduje się  
6-8% nikotyny.**

# NIKOTYNA

to bezbarwna, oleista ciecz o piekącym smaku, działająca drażniąco na błony śluzowe.

**Jest silną trucizną!!!**



**Dawka śmiertelna nikotyny to 0,05g !!!**

# PALENIE TYTONIU USZKADZA:



- Serce i układ krążenia

- Układ oddechowy

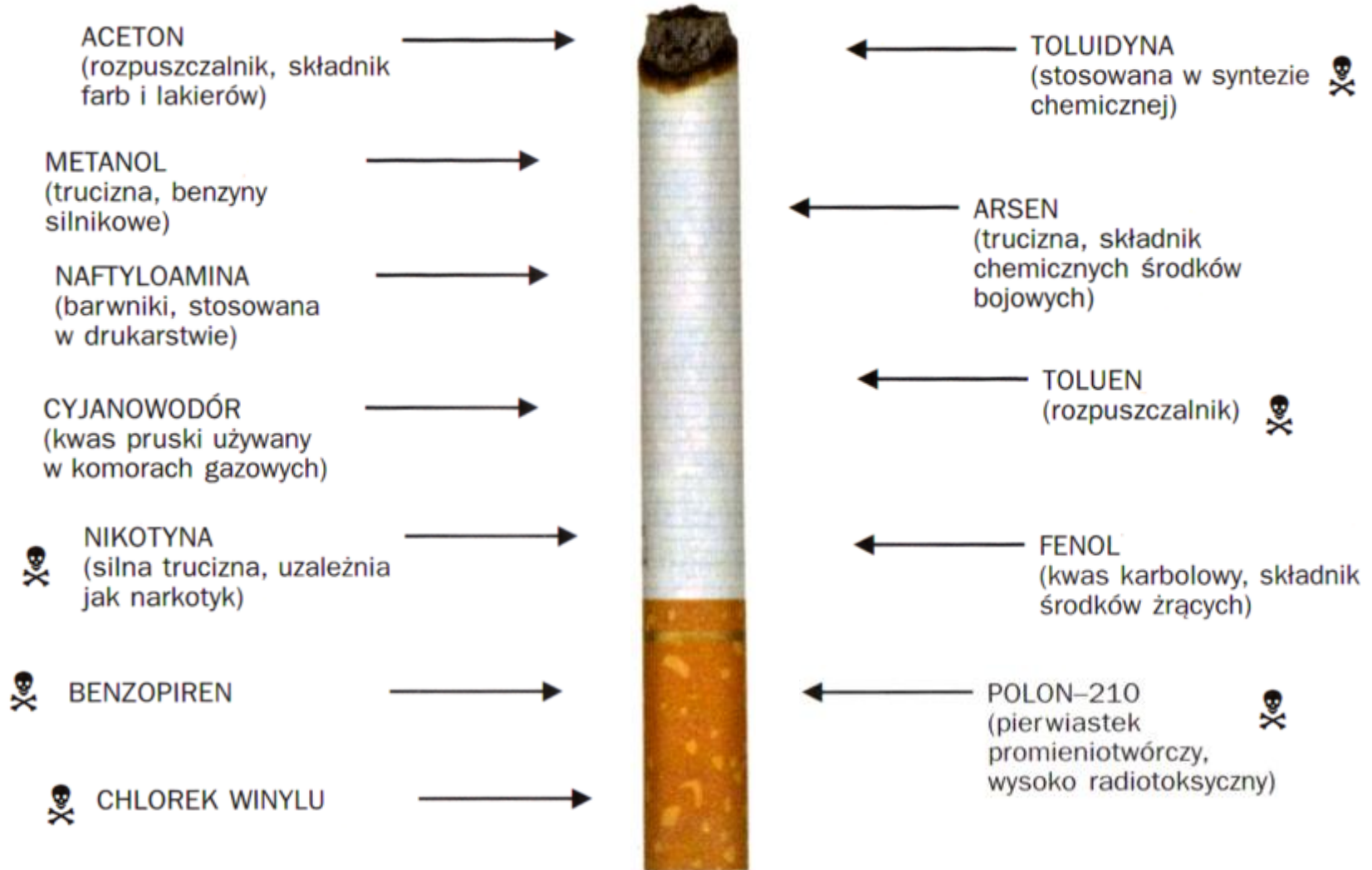
- Układ nerwowy



# SERCE

to życiodajna pompa,  
której praca jest utrudniona  
przez wnikanie tlenku węgla  
do krwi.

# SUBSTANCJE TRUJĄCE W PAPIEROSACH



☠ substancje o właściwościach rakotwórczych

# Czy wiesz, że ...

Po zaledwie kilku zaciągnięciach się dymem  
pod wpływem nikotyny

- ❖ naczynia krwionośne zwężają się
- ❖ puls ulega przyspieszeniu
- ❖ temperatura ciała spada
- ❖ wzrasta lepkość krwi  
i podnosi się poziom fibrynogenu

# Czy wiesz, że ...

Po zaledwie kilku zaciągnięciach się dymem pod wpływem nikotyny

- ❖ zwiększa się ilość białych ciałek krwi, a także zmieniają ich proporcje
- ❖ wydzielane są hormony, zatrzymujące wodę w organizmie
- ❖ mięsień sercowy dostaje coraz mniej tlenu

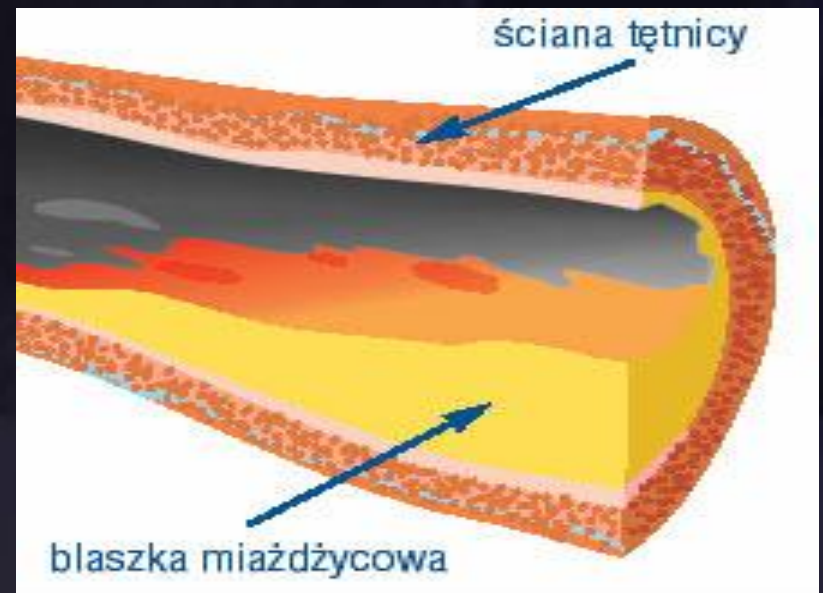
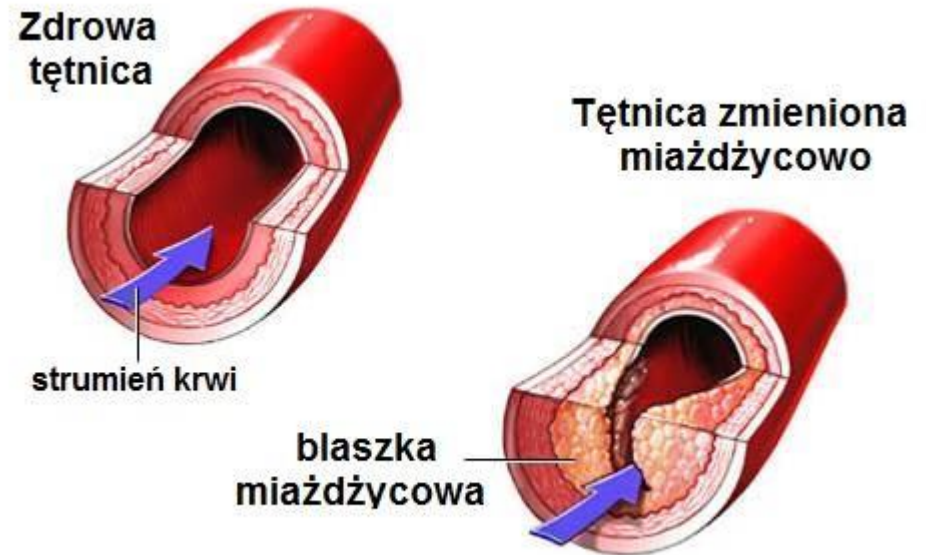
# Z każdym wypalonym papierosem



- wzrasta ciśnienie krwi
- rośnie ryzyko miażdżycy i zawału serca

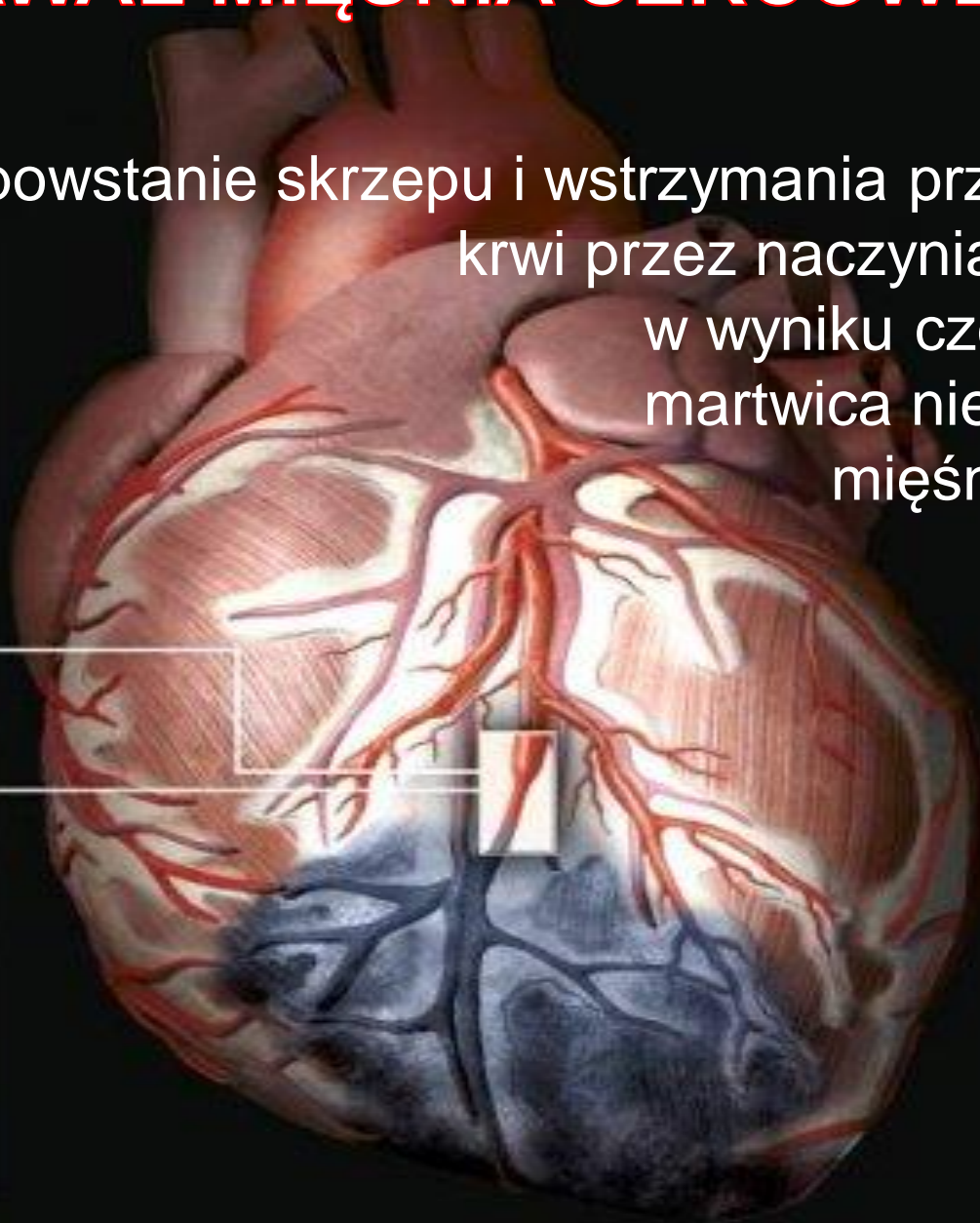
# PROCES ROZWOJU MIAŻDŻYCY

Dochodzi do  
zwężenia światła  
naczyń  
krwionośnych.



# ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO

To powstanie skrzepu i wstrzymania przepływu krwi przez naczynia tętnicze, w wyniku czego następuje martwica niedotlenionego mięśnia sercowego.



An anatomical illustration of a human torso, showing the skeletal structure and the circulatory system. The heart is centrally located and highlighted with numerous glowing orange and red spots, indicating a high risk of heart attack. The arteries are shown in red, and the veins in blue. The text is overlaid on the image in a bold, red, sans-serif font.

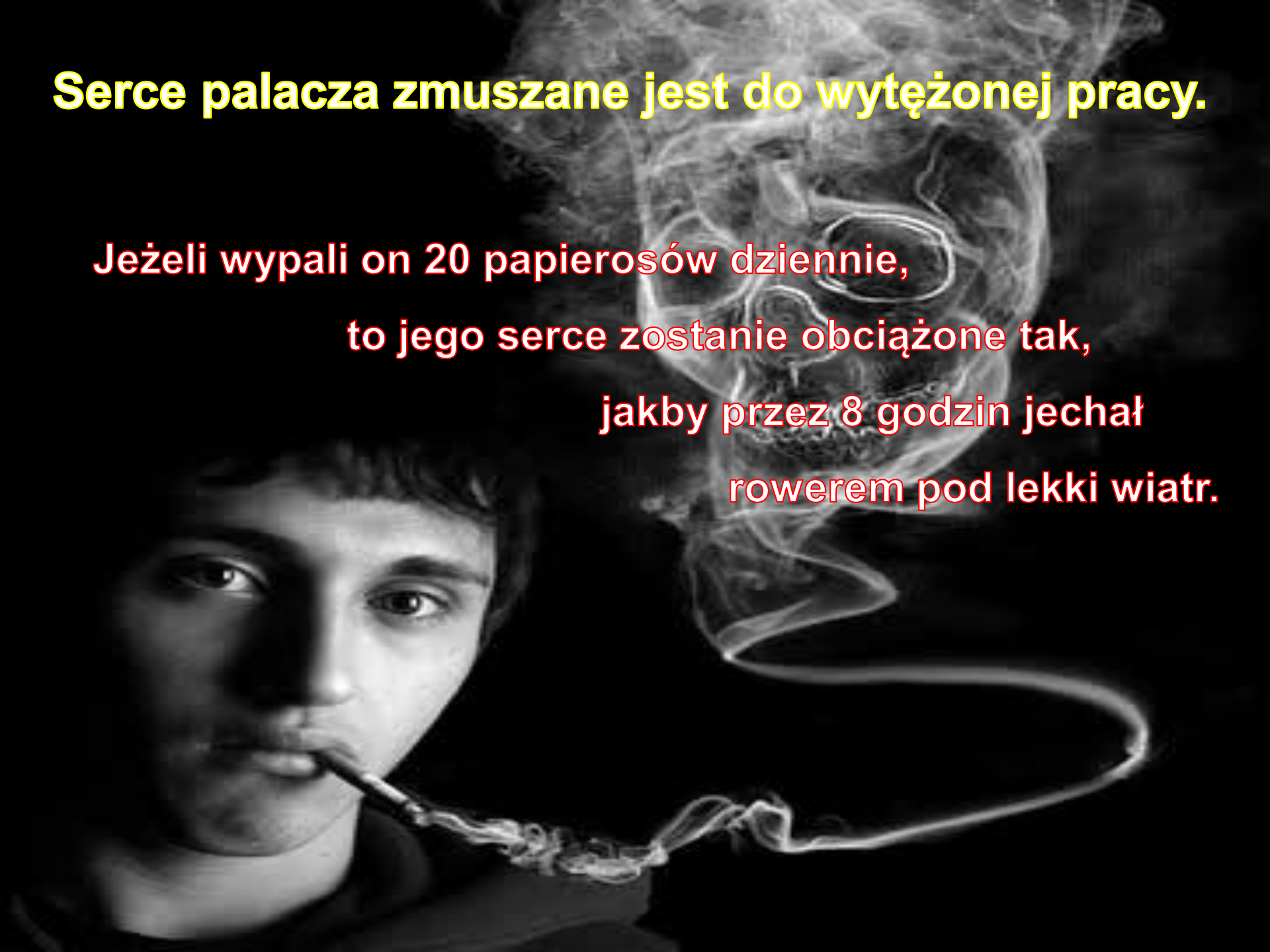
***Wypalanie paczki papierosów  
dziennie***

**zwiększa ryzyko zawału serca  
aż 4-krotnie!!!**



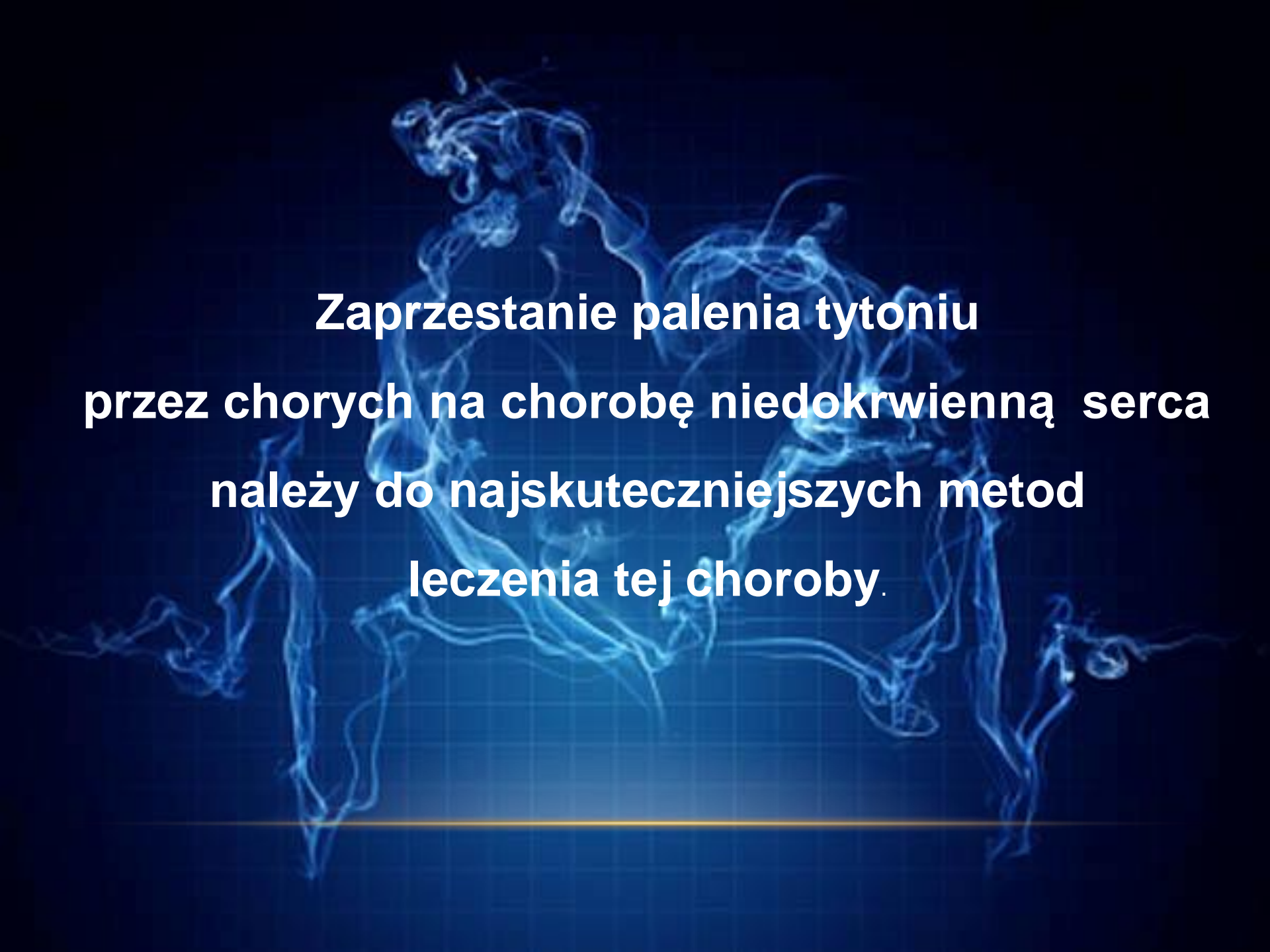
**Serce palacza zmuszane jest do wytężonej pracy.**

**Jeżeli wypali on 20 papierosów dziennie,  
to jego serce zostanie obciążone tak,  
jakby przez 8 godzin jechał  
rowerem pod lekki wiatr.**



**Nikotyna pobudza  
organizm do  
wydzielania  
adrenaliny, która  
przyczynia się  
do zwężania,  
a nawet zaciskania  
naczyń krwionośnych.**






**Zaprzestanie palenia tytoniu  
przez chorych na chorobę niedokrwienną serca  
należy do najskuteczniejszych metod  
leczenia tej choroby.**

***Palenie papierosów jest  
szczególnie niebezpieczne  
w przypadku kobiet w ciąży.***



**Nikotyna przechodzi przez łożysko  
i powoduje przewlekłe niedotlenienie płodu.**



Wraz z zaciągnięciem dymu  
papierosowego przez matkę tętno dziecka  
skacze z około

**130** do **180** uderzeń na **minutę!**

# Dziecko rodzi się jako wcześniak

- z problemami z oddychaniem
- niską masą ciała
- zaburzeniami układu sercowo-naczyniowego



# Dlaczego nie powinniśmy palić?

Palenie w ciąży  
**SZKODZI**  
dziecku!

Nałóg nie wybiera,  
Ty możesz!

Powiedz **NIE!**

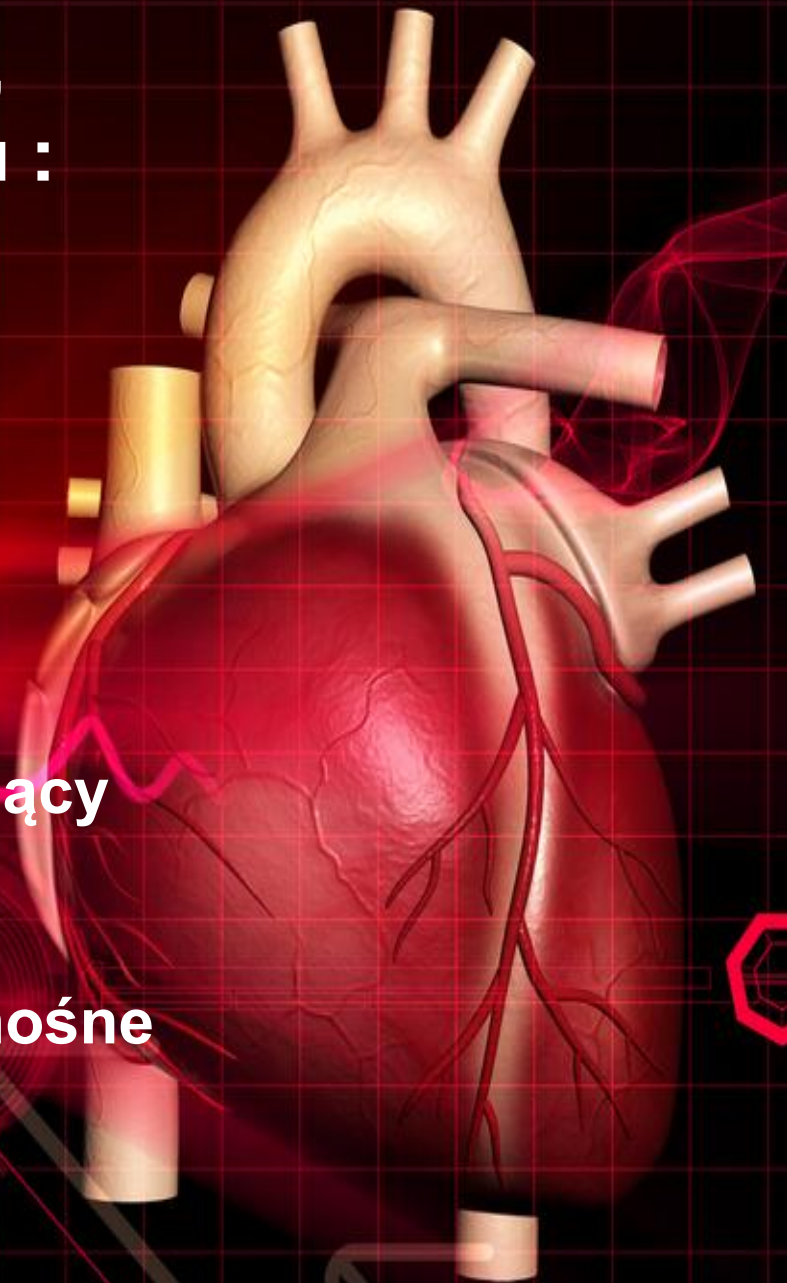
Bierne palenie  
też jest niebezpieczne

Daj sobie szansę  
na życie  
bez papierosów!



## **Korzyści dla układu krążenia, płynące z rezygnacji z nałogu :**

- **po 2 godzinach od zapalenia ostatniego papierosa organizm pozbywa się szkodliwej nikotyny, zmniejsza się ciśnienie krwi**
- **po jednej dobie wydalany jest trujący tlenek węgla**
- **po 2 miesiącach naczynia krwionośne zaczynają być znowu elastyczne**





**Palenie papierosów to  
w 80-90% nawyk,  
a tylko 10-20% nałóg.**

**Z nawykami  
musimy poradzić sobie sami !!!**



Wiosna jest dobrym momentem,  
aby pomyśleć o:

- rzuceniu palenia
- zdrowym odżywianiu
- poprawieniu kondycji serca





**Osoby palące papierosy  
powinny wyrzucić od razu  
wszystkie papierosy, jakie im pozostały.**

# Powinny stosować zasady zdrowego odżywiania!

Powinny starać się, aby każda wolna chwila była wypełniona pracą, spotkaniami ze znajomymi, wyjściem do kina, na spacer...



*Dbaj o  
Zdrowie*



# Powinny podjąć aktywność na świeżym powietrzu!





**Po prostu:  
wybierz zdrowie, zadbaj o serce!**

**Dziękujemy za uwagę 😊**



**Zespół Szkół im. ks. dra Jana Zwierza w Ropczycach**