



tutaj rodzi się szczęście

PALENIE PAPIEROSÓW W CIĄŻY I W CZASIE KARMIENTA PIERSIĄ

**Opracowano na podstawie materiałów
Ministerstwa Zdrowia.**

1. *Dym tytoniowy zawiera ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych*

- Palenie tytoniu naraża na utratę zdrowia szczególnie na:
 - Choroby układu oddechowego - rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.
 - Choroby układu krążenia - chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.
 - Inne choroby: raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.
 - Skóra, paznokcie, zmarszczki, zęby – ogólnie wygląd estetyczny.

2. *Palenie a ciąża*

- Palenie tytoniu przez matkę w czasie ciąży jest przyczyną wielu powikłań u dziecka, gdyż nie otrzymuje ono wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju.
- Dziecko jest zmuszone do biernego palenia – za pośrednictwem matki, płód narażony jest na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie.
- Wzrasta ryzyko: porodu przedwczesnego, powikłań ciąży, a nawet zgonu okołoporodowego.
- Noworodki matek palących zwykle rodzą się z niższą masą urodzeniową, są bardziej podatne na choroby. U dziecka nasilać mogą się także niektóre choroby odtytoniowe (np. zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy zapalenie ucha środkowego). Również rozwój psychofizyczny takiego dziecka może być opóźniony.

3. *Korzyści zdrowotne związane z porzuceniem nałogu tytoniowego:*

- W ciągu pierwszego tygodnia do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi i czynność serca. Obniża się tętno, zmniejsza się poziom tlenu



węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu. Minimalizuje się ryzyko ostrego zawału serca i powraca do normy zmysł smaku i zapachu.

- W ciągu 1 roku poprawie ulega: stan układu krążenia, zwiększa się wydolność fizyczna, wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel, duszności, zmęczenie (wydolność płuc wzrasta o 30%).

- 1-5 rokiem - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca i raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- Po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy nie

palącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.

- Po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

4 *Jak rzucić palenie w ciąży:*

- Wydrukuj sobie zdjęcie dziecka w swoim brzuchu, powieś w miejscach, gdzie kładziesz papierosy lub siadasz do papierosa - będziesz musiała na nie spojrzeć.
- Unikaj osób palących - gdy pali małżonek, porozmawiaj z nim i wymagaj wychodzenia z domu, gdy chce zapalić.
- Nie bój się, że przybierzesz na wadze. Nadwagę zawsze możemy zgubić – gdy urodzi się dziecko z zaburzeniami oddychania, nie będziemy w stanie tego „odwrócić”.
- Czasem pomaga przekonanie –

„jak tylko urodzę i skończę karmić, zapalę tyle, ile będę chciała” – czego nie polecamy .

- Można także udać się do specjalisty od spraw uzależnień, choć dla niektórych wydaje się to „przesadą”, taki terapeuta udzieli wielu wskazówek, jak rzucić palenie i wytrwać w swoim postanowieniu przynajmniej do czasu porodu.



i

PAMIĘTAJ

Palenie tytoniu to uzależnienie!

Każdy papieros kosztuje 11 minut życia!