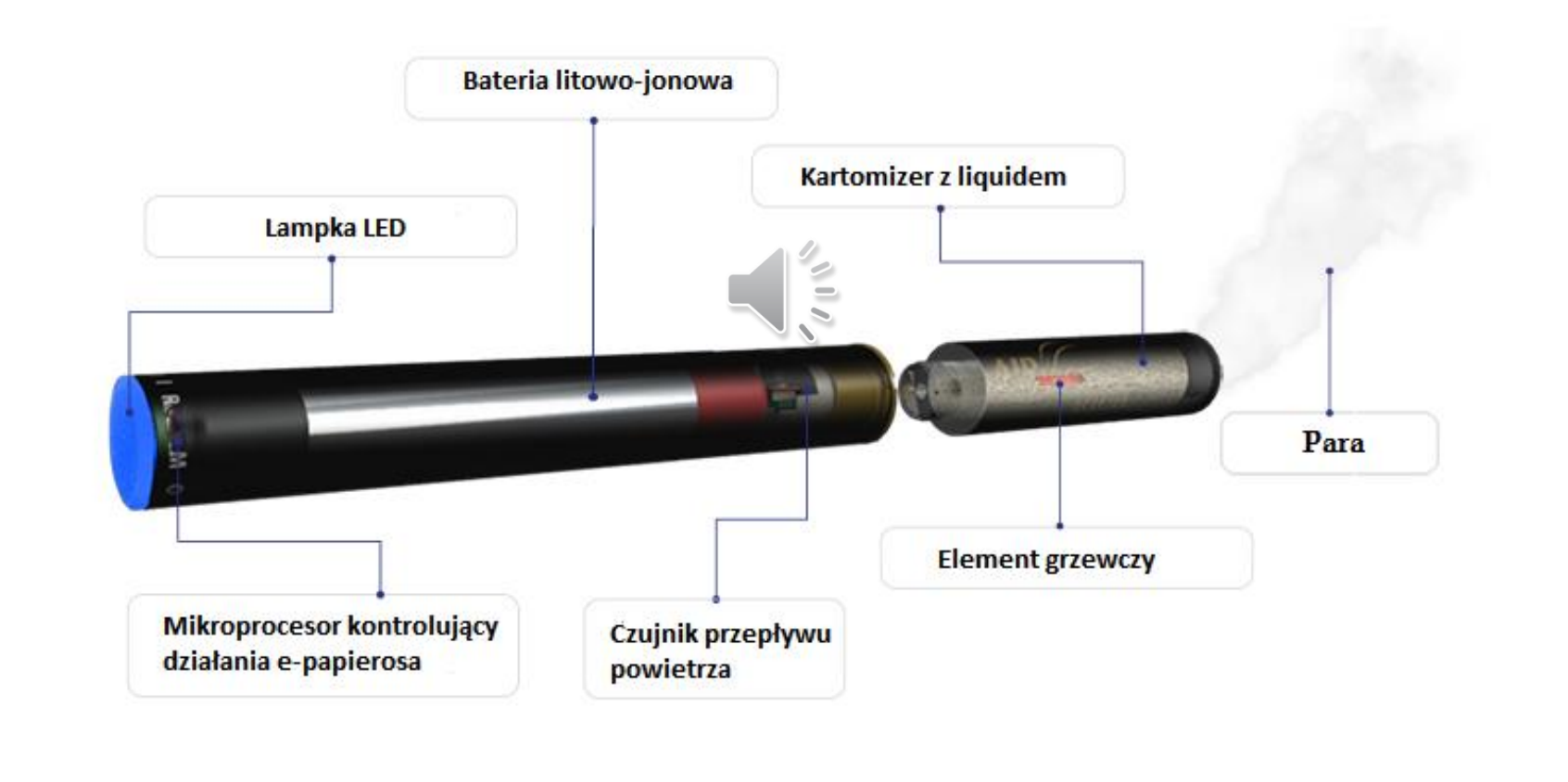
E-PAPIEROS -„ CUD TECHNIKI”???

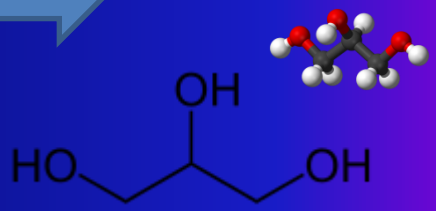
Zapoznanie z „e -papierosem” (budowa)



A co kryje się w środku ?

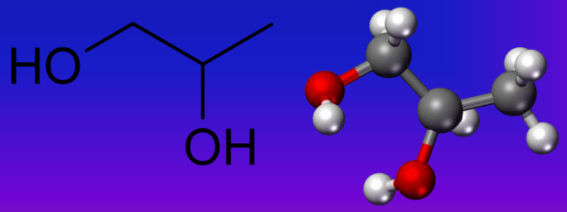
NIKOTYNA

GLICERYNA
(glicerol)



AROMATY

GLIKOL PROPYLENOWY



Zapoznanie z e-liquidem

Jest to specjalny płyn, mający zastosowanie tylko w papierosach elektronicznych. Podczas zaciągania się jest zmieniany w nich w mgiełkę pod wpływem ogrzewania przez grzałkę atomizera. Zawiera dobrze oczyszczoną nikotynę w bezpiecznym stężeniu (od 0% do maksymalnie 3.6%) i substancje tworzące mgiełkę, przeważnie glikol propylenowy i/lub glicerynę roślinną. Zawiera również aromat, nadający mgiełce smak. Może też zawierać, choć niekoniecznie, substancje konserwujące, np. alkohol etylowy (etanol), substancje wzmacniające smak, np. maltol, substancje regulujące gęstość (lepkość), np. wodę, alkohol etylowy (etanol), oraz substancje regulujące kwasowość (odczyn pH) np. kwas jabłkowy. Jako substancje tworzące mgiełkę, oprócz PG i VG, stosowane bywają również glikol dwupropylenowy , glikol polietylenowy-400 .

Nikotyna-silna trucizna !!!

Alkaloid pirydynowy, szybko ciemniejąca na powietrzu, rozpuszczalna w wodzie. Nikotyna jest związkiem chemicznym pozyskiwanym z liści tytoniu. Jest wykorzystywana m.in. jako środek owadobójczy oraz składnik zawarty w papierosach i cygarach.

Już po kilku sekundach nikotyna działa w naczyniach krwionośnych mózgu.

Nikotyna (w czystej postaci!) jest silniej toksyczna niż arszenik czy też znany wszystkim cyjanowodór.

Dawka śmiertelna wynosi ok. 60 mg

Nikotyna wpływa na uwalnianie :

- *Serotoniny-* eteroaminy, jest aminą biogenną, niezbędną do snu

- *dopaminy-*odpowiadającej m.in. za napęd ruchowy, napięcie mięśni, koordynację, procesy w szczególności prolaktyny

- *Noradrenaliny-*rozszerza naczynia wieńcowe w sercu, a zwęża naczynia obwodowe

Nikotyna a organizm człowieka (przedawkowanie)

W WIĘKSZYCH DAWKACH :

Zamroczenie pola widzenia

Halucynacje

Utrata przytomności

drgawki

ŚMIERĆ!!!

Zmęczenie

Brak energii

Uczucie oderwania od rzeczywistości

Myślotok

wymioty

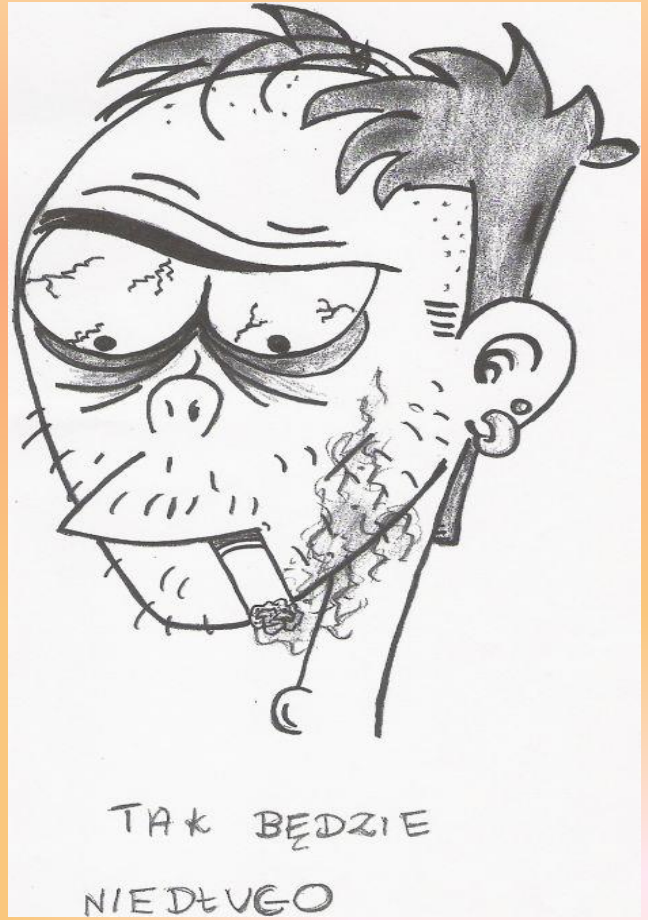
Biegunka

Nikotyna negatywnie działa na wiele układów w organizmie człowieka, w tym na układ:

- ***oddechowy*** – niewielkie dawki nikotyny powoduje również , że oddech człowieka staje się niespokojny, głębszy i szybszy.

- ***pokarmowy***-stymuluje bowiem nerwy przywspółczulne, a tym samym sprawia, że wzrasta aktywność ruchowa jelit

- ***krążenia*** – nawet niewielkie dawki nikotyny oddziałują także na układ krążenia; sprawiają, że wzrasta ciśnienie tętnicze krwi, a akcja serca przyspiesza, przyspieszając tempo bicia serca.



Nasz mózg zwykle kojarzy rzeczy, które przyczyniają się do naszej egzystencji, z tymi, które warunkują zachowania środowiskowe, byśmy mogli prowadzić udane życie społeczne. Mózg wysyła sygnał nagradzający, gdy działamy w sposób, który przyczynia się do naszego dobra, natomiast nikotyna tak zawiaduje tym podświadomym procesem uczenia, iż nasz mózg odbiera palenie jako coś dobrego i wysyła sygnał nagradzający, twierdzi dr John A. Dani, profesor neurologii w BCM.

Fakty o e-papierosach

Badania Światowej Organizacji Zdrowia potwierdziły, że e-papierosy są bardziej rakotwórcze niż zwykłe papierosy. Badania miały na celu porównanie elektronicznych papierosów i tradycyjnych, pod kątem stężenia substancji które powodują raka.

Raport wskazuje, że e-papierosy są groźniejsze od zwykłych, i z badań japońskich naukowców wynika, że mają one nawet dziesięciokrotnie wyższy poziom substancji rakotwórczych.
Agencja AFP dotarła do raportu **Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego**. Z badań wynika, że **elektroniczne papierosy wydzielają rakotwórczy acetaldehyd i formaldehyd.**
Stężenie formaldehydu było dużo więcej niż w klasycznych papierosach, a jego stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy grzałka e-papierosa osiąga maksymalną temperaturę.

Zdrowszy, nie uzależnia, nie szkodzi innym, wygodniejszy, bardziej ekstrawagancki – wymieniają jego zalety fani.

W intrenecie jak i w życiu codziennym możemy spotkać się z wieloma błędnymi informacjami na temat e-papierosów lub e fajek . Oto kilka z nich:

To są mity !!!!

- **Mit nr 1: E-papieros pomaga zerwać z nikotynowym nałogiem.** !

FAKT Elektroniczne fajki mogą zawierać dwukrotnie większą dawkę nikotyny niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator. Nawet w tych reklamowanych jako "beznikotynowe" albo "mentolowe" znajdują się spore dawki szkodliwej nikotyny.

- **Mit nr 2: E-papieros nie uzależnia !**

FAKT "Dymiące długopisy" zawierają nikotynę , która uzależnia !!!

- **Mit nr 3: E-papieros nie powoduje problemu biernego palenia !**

FAKT Przy spalaniu tytoniu powstaje silnie rakotwórcza substancja nitrozoamina, której szkodliwość jest bezsprzeczna. Niektórzy producenci e-papierosów dodają do wkładów podobną esencję, która potem wydychana jest przez użytkownika w postaci pary wodnej. Ryzyko zachorowania biernych palaczy jest mniejsze niż w przypadku papierosów, ale większe niż gdyby w ogóle pary z e-papierosa nie wdychali.

- **Mitr nr 4: E-papieros nie szkodzi zdrowiu palacza !**

FAKT Zawiera nikotynę więc szkodzi. Lista możliwych dolegliwości jest długa, począwszy od zawrotów głowy i bólu mięśni, przez arytmię serca i nadciśnienie, skończywszy na trwałych uszkodzeniach mózgu i ataku serca.

A co na temat biernego palenia mówią lekarze

W "Dzienniku Polskim" doktor Rafał Babiak mówi: - E-papierosy są groźniejsze, bo w wydychanym dymie są o wiele mniejsze cząsteczki niż w dymie z tradycyjnego papierosa. Jest tam nikotyna, która przenika głęboko do organizmu i trwale uzależnia. Dym z e-papierosa jest mniej widoczny, ale właśnie za sprawą wielkości drobin. A substancji szkodliwych zawartych w nim, np. smakowych, które przy podgrzaniu są szkodliwe, jest podobnie dużo jak w tradycyjnych wyrobach tytoniowych.

Częste przyczyny sięgania po e-papierosa:

- Chcemy popisać się przed rówieśnikami,
- Chcemy poczuć się dorosłymi,
- Pragniemy zaspokoić swoja ciekawość
- Dajemy się zmanipulować fałszywymi informacjami na temat „e-cudów”,
- Próbujemy pozbyć się lub zmniejszyć stres ,
- Chcemy choć na chwile zapomnieć o kłopotach w naszym życiu,

Jakie efekty daje rocznie :

PALENIE E-PAPIEROSÓW :

- Mamy zwiększone ryzyko na popadnięcie w groźne choroby , np. raka
- Osłabia się nasza kondycja fizyczna
- Nikotyna coraz bardziej steruje naszym umysłem
- Wyniszczamy nasz organizm
- Negatywne zmiany w wyglądzie zewnętrznym
- Zagrażamy płodom
- Mamy nadciśnienie

RUCH FIZYCZNY:

- Poprawia się nasze samopoczucie
- Zwiększa się nasza kondycja
- Mamy wysportowana sylwetkę
- Poprawa układu krążenia , ruchu i oddechowego
- Mamy obniżone ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych
- Mamy lepszy sen
- Poprawia się nasza sprawność i prawidłowe funkcjonowanie umysłu

Będzie zakaz na e-papierosy…

W sierpniu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała raport na temat elektronicznych papierosów, w którym wezwała do wprowadzenia zakazu ich palenia w zamkniętych miejscach publicznych oraz reklamowania i sprzedaży osobom nieletnim. podczas palenia elektronicznego papierosa nie jest wydychana „zwykła mgła, jak często twierdzą producenci", a używanie e-papierosów „poważnie zagraża osobom niepełnoletnim oraz płodom".

Resort zdrowia przygotowuje zmianę przepisów dotyczącą e-papierosów. Chodzi o wprowadzenie zakazu używania e-papierosów w miejscach publicznych oraz sprzedaży e-papierosów nieletnim - zapowiedział wiceminister zdrowia Igor Radziewicz-Winnicki.

Zamiast e-papierosa możesz:
Zagrać w gry zespołowe
Pójść na spacer z przyjaciółmi
Wybrać się do kina
Bardziej rozwiną swoje zainteresowania
Przeczytać książkę
Wybrać się na przejażdżkę rowerem

„Ciało ludzkie wyraża ostatecznie to, co jest tajemnicą człowieka, a nie tajemnica ciała. Człowiek poprzez fizyczne zachowanie i gesty odsłania własna naturę. Jego cielesne zachowania wyrażają to, kim jest, jakie wyznaje wartości, w jaki sposób rozumnie sens życia i kim chce być dla drugiego człowieka”.

„ Dobry stan zdrowia oraz sprawność fizyczna są jednym, ale oczywiście nie jedynym warunkiem satysfakcjonującego życia. W programach profilaktyki i promocji szeroko rozumianego zdrowia i trzeźwości coraz większą rolę przypisuje się podstawom i umiejętnością psychicznym.

Uzależnienie od e-papierosów (, w których jest nikotyna) zmieniają naturę człowieka i jego sprawność fizyczną. Ciało człowieka przypomina marionetkę w rękach nikotyny. Każdy kolejny e –papieros skraca twoja ,nić życia” jak i również „ nić życia” osoby obok. Dlatego należy pamiętać , że jesteśmy odpowiedzialni nie tylko za swoje zdrowie, ale także za zdrowie innych.

ZAPAMIETAJ !!!

„Człowiek jest skazany na dobro. Żeby przetrwać, musi wybrać dobro. Nie może bowiem szkodzić innym ludziom , a nawet innym wespół istotom nie szkodząc przy tym sobie".

„Ważny jest również nasz stosunek do własnego organizmu. Jeśli go szanujemy, stwarzamy mu optymalne warunki do funkcjonowania, preferujemy zdrowy styl życia, to mamy szanse w zupełnie poprawnej kondycji psychicznej i fizycznej dożyć sędziwego wieku.

BIOGRAFIA:

- NARKOMANIA MITY I RZECZYWISTOŚC- Michael Gossop
- Porozmawiajmy o...PALENIE I PICIE-wydawnictwo IBIS
- POMÓZ UZALEZNIENIOM –Integralny program profilaktyczny w szkole-Marcin Łakomski
- Uzależnienia –Bohdan T. Woronowicz , wydawnictwo edukacyjne
- Biologia, człowiek – anatomia, fizjologia i higiena, Barbara Klimuszko, wydawnictwo edukacyjne Żak
- Wikipedia wolne encyklopedia