

BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO



Temat: Palenie

(e-papierosy, shisha, tytoń, podgrzewacze)

Substancja	- Nikotyna jest główną substancją czynną rośliny tytoniu i toksyną działającą na układ nerwowy. - Podczas spalania tytoniu powstaje wiele szkodliwych substancji (np. tlenek węgla, formaldehyd, aldehyd octowy). - Dym tytoniowy zawiera około 4800 znanych substancji, z czego ponad 90 uznaje się za rakotwórcze lub mutagenne. - Składniki liquidów do e-papierosów: glikol propylenowy, gliceryna roślinna, substancje aromatyzujące, opcjonalnie nikotyna, woda, możliwe zanieczyszczenia (metale, nitrozaminy, alkaloidy tytoniu). - Podstawą tytoniu do shishy (fajki wodnej) jest tzw. melasa: to mieszanka liści tytoniu, dodatków z trzciny cukrowej oraz substancji smakowych. Tytoń może być zastępowany mieszankami ziołowymi, kamyczkami Shiazó, żelami lub płynami.
Sposób stosowania i działanie	- Spalanie tytoniu w papierosach, cygarach i fajkach oraz wdychanie powstałego dymu - Podgrzewanie i odparowywanie liquidu w e-papierosach, podgrzewaczach tytoniu i waporyzatorach oraz - wdychanie powstałego dymu; w tym przypadku para jest zazwyczaj inhalowana głębiej niż dym z papierosów - Shisha: powstający dym przechodzi przez wodę i jest wdychany przez wąż - Nikotyna ma dwa zasadnicze kierunki działania: pobudzający i uspokajający; inne efekty jej działania to m.in.: uwalnianie dopaminy, adrenaliny i serotoniny, przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, zmniejszenie uczucia głodu, zwężenie naczyń krwionośnych skóry, gorsze ukrwienie i obniżenie temperatury skóry, subiektywnie odczuwane zwiększenie uwagi, koncentracji i sprawności pamięci, zmniejszenie stresu, lęku, niepewności, nerwowości oraz uczucia zmęczenia
Stosowanie mieszane	Zarówno spożywanie alkoholu, jak i używanie tytoniu wiążą się z ryzykiem uzależnienia; konsumpcja łączona zwiększa zagrożenie dla zdrowia oraz ryzyko uzależnienia. Szczególnie narażone są narządy górnego odcinka przewodu pokarmowego, gdzie wzrasta również ryzyko zachorowania na nowotwory.
Klasyfikacja prawna	- Zgodnie z ustawą o ochronie młodzieży wyroby tytoniowe nie mogą być sprzedawane osobom nieletnim ani spożywane przez nie w miejscach publicznych. Dotyczy to zarówno produktów zawierających nikotynę, jak i beznikotynowych, a także papierosów elektronicznych oraz shishy. Tych produktów nie wolno również sprzedawać osobom nieletnim za pośrednictwem automatów ani sprzedaży wysyłkowej. - Reklama wyrobów tytoniowych podlega ścisłym restrykcjom. - Federalna ustawa o ochronie przed paleniem zabrania palenia oraz używania papierosów elektronicznych i podgrzewaczy tytoniu w budynkach użyteczności publicznej oraz w publicznych środkach transportu.



Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO ODURZENIE I RYZYKO

Temat: Palenie

(e-papierosy, shisha, tytoń, podgrzewacze)

Ryzyko ostrych powikłań i skutki długoterminowe	• Podczas palenia i waporyzacji przez płuca wchłania się duża ilość toksyn, które następnie rozprzestrzeniają się z krwią po całym organizmie, powodując uszkodzenia narządów. Podczas waporyzacji wdychany jest silniejszy strumień aerozolu, co prowadzi do wchłaniania większej ilości szkodliwych substancji. • Podrażnienia dróg oddechowych, choroby układu oddechowego, astma, choroby układu krążenia, nowotwory, zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, choroby płuc (np. EVALI), pogorszenie stanu zdrowia zębów, przyspieszone starzenie się skóry, alergie kontaktowe • Uzależnienie psychiczne i fizyczne • Również bierne palenie stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia osób niepalących, zwiększając ryzyko problemów z układem oddechowym, obniżonej wydolności płuc, infekcji dolnych dróg oddechowych, astmy oraz zapalenia ucha środkowego.
Profilaktyka i zalecenia	• Im wcześniej młodzi ludzie zaczynają palić, korzystać z waporyzatorów lub innych produktów nikotynowych, tym większe jest ryzyko uzależnienia. • Wsparcie i informacje (np. rauchfrei-info.de) • Test: Co wiesz o nikotynie? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Jasne stanowisko osób dorosłych i otwarta, pozbawiona oskarżeń rozmowa z młodymi ludźmi wspierają kształtowanie przemyślanej postawy.
Statystyka	• W Niemczech pali łącznie 20,1% osób powyżej 18. roku życia. • Wśród młodzieży w wieku 12–17 lat odsetek palących wynosi 6,8%, • Wśród młodych dorosłych w wieku 18–25 lat – 26,3%. • Według badań około 19% wszystkich zachorowań na nowotwory w Niemczech jest spowodowanych paleniem tytoniu. • Konsumpcja e-papierosów w 2025 r. wynosi od 2,3 do 4,0%. • Wśród młodzieży konsumpcja e-papierosów wzrosła z 1,5% w 2024 r. do 3,9% w 2025 r.

Źródła

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (dostęp: 25.09.2025 r.)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (dostęp: 25.09.2025 r.)

BIÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (dostęp: 25.09.2025 r.)

DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (dostęp: 04.12.2025 r.)



Niniejsza ulotka informacyjna została wydana przy wsparciu Rady ds. Profilaktyki w Langenhagen.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

