

Moralitet z dymkiem

Autor tekstu: **Krzysztof Pochwicki**

Tytoń to roślina magiczna: jednym daje życie, innym odbiera.
(plantator z tytoniu z plemienia Paiute, Newada)

Wiem, że głosząc swoje poglądy i opinie mogę narazić się wielu osobom, ale podejmuję to ryzyko. Noszę w sobie bowiem głęboko zakamuflowany heroizm. Człowiek ma irytujący dar wprowadzania zmian, technologicznych, kulturowych etc., etc., zarazem zaskakująco szybko się do nich przyzwyczaja, traktując jako naturalny element codzienności. Mało kto zdaje sobie przykładowo sprawę, że pierwsze połączenie Polski z Internetem nastąpiło 17 sierpnia 1991 roku, a przez kolejne trzy lata polski Internet był prawie wyłącznie siecią akademicką (jedynym operatorem Internetu była instytucja o nazwie NASK — Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa — działająca początkowo w ramach Uniwersytetu Warszawskiego, a od grudnia 1993 r. jako samodzielna Jednostka Badawczo-Rozwojowa podległa Komitetowi Badań Naukowych). Telefony komórkowe, przekaz satelitarny, desktopy, notebooki, palmtopy, nastolatki ubierające się niczym córy Koryntu; wszystko to wkracza agresywnie w rzeczywistość i powszednieje. W cieniu zmian cicho odeszła kasetka VHS, płyta CD, kona napęd DVD. Tak, świat się zmienia.

Nieodłącznym elementem współczesności jest *Homo sapiens* zaciągający się dymem z papierosa. Gdy już sięgnie po ten wytwór nowoczesnej technologii zwykle *sapiens* pozostaje złudzeniem, albowiem nieszczęśnik ów, wpadając w sidła nałogu, traci możliwość wyboru (aczkolwiek karmi się złudzeniami, samousprawiedliwia) [1]. Palacze. Wydaje się, że są od dawna, spowszednieli. Błąd, popularność papierosów to kwestia ostatnich pokoleń. Uważam, że palenie tytoniu w postaci papierosów jest okropne, paskudne i stanowi zbeszczeszczenie tej starej używki. Nie jestem przeciwnikiem palenia, jestem wrogiem papierosów! W tym przypadku przeraża mnie niewiedza przeciętnego użytkownika na temat tworu, który jakby nie patrzeć dobrowolnie ładuje sobie między wargi. Ponoć na dwanaście kategorii nauk biologicznych wyróżnionych w roku 1970 przez Komitet Nauk Biologicznych Akademii Nauk jedynie trzy są naukami stosowanymi: nauka o odżywianiu, epidemiologia oraz farmakologia. Czyli przeciętnego obywatela interesuje, przynajmniej śladowo, co je, na co choruje bądź zachorować może i czym się leczyć. Dla dobra własnego tekstu uszanuję to teoretyczne założenie. Papieros, mimo swej powszechności, wręcz dominacji w życiu rzeszy ludzi, stanowi powszechną enigmę. Dlatego pielęgnując ów stan rzeczy, niejako na własne życzenie, palacze dają się robić w przysłowiowe jajo.

Spróbuję zedrzyć nieco maskujących mitów z tego cywilizacyjnego fenomenu.

Wpierw tytoń. Nazwa ta obejmuje rośliny należące do rodzaju *Nicotiana*, pochodzące z Ameryki, oraz suszone liście pewnych gatunków tego rodzaju. Najczęściej „tytoń” oznacza produkt liściowy zawierający 1-3 procent nikotyny. Tak oto, błyskawicznie dotarłem do substancji tak rozreklamowanej, że aż kulturowo oswojonej, spowszedniałej. Podobnie stało się chociażby z cholesterollem. Niestety, zarówno w jednym jak i drugim przypadku, wrażenie posiadania wiedzy realnej pozostaje zwykle właśnie...li tylko wrażeniem.

Nikotyna, główny składnik aktywny tytoniu, jest alkaloidem [2] o działaniu narkotycznym, przewlekłe jej stosowanie prowadzi do uzależnienia, głównie psychicznego. W małych dawkach pobudza ośrodek oddechowy i naczynioruchowy mózgu, korę mózgu, w większych poraża ośrodek oddechowy.

W tytoniu nikotyna dzięki swej wysokiej toksyczności chroni roślinę przed niebezpiecznymi grzybami oraz roślinożercami. Już po 5 minutach od uszkodzenia liścia przez insekta do korzeni docierają sygnały chemiczne pobudzające ustrój do produkcji większych ilości nikotyny. Substancja koncentrowana jest potem w zaatakowanych tkankach w dawkach sięgających 120 mg/g liścia (tj. tyle co w 9 papierosach „Stołeczne” [3]). Zresztą nikotyna, wraz z innymi alkaloidami roślinnymi bywa wykorzystywana do produkcji środków ochrony roślin; siarczan nikotyny jest środkiem owadobójczym. Intryguje mnie wpływ nikotyny, generalnie palenia, na mikroflorę jamy ustnej (tzw. biofilm), nie znalazłem informacji dotyczących tego zagadnienia.

Do krwiobiegu nikotyna przedostaje się w wyniku wdychania dymu tytoniowego. Jedno zaciągnięcie się wprowadza do płuc nawet 350 mikrogramów tego alkaloidu, po czym reaguje on z receptorami nikotynowymi w mózgu dając efekt przyjemności. Mniej popularne jest żucie tytoniu lub używanie go jako tabaki. Nazwa „nikotyna” pochodzi od Tean'a Nicot'a, który w XVI w. spopularyzował w Europie stosowanie dymu tytoniowego w ... leczeniu bólów głowy (sic!). Jest to oleista ciecz, silnie higroskopijna, bezbarwna lub o zabarwieniu żółtawym aż do bursztynowego. Ma

silny zapach tytoniu, smak zaś intensywnie gorzki, palący. Dość dobrze rozpuszczalna w wodzie, tworzy sole z olejami nieorganicznymi. Wzór chemiczny — $C_{10}H_{14}N_2$ - uzmysławia, że nikotyna nie należy do substancji szczególnie złożonych, zarazem jest silną toksyną. Do objawów zatrucia nikotyną należą silne nudności, wymioty, duszność, biegunka, częstomocz, splątanie i drgawki. Palenie papierosów jest jedną z przyczyn przewlekłego nieżyty dróg oddechowych, raka krtani, płuc, trzustki [4].

W niektórych rejonach Europy wykorzystuje się tytoń bakun, zwany machorką (*N. rustica*), jednak w handlu ogólnosiwiatowym znaczenie ma tytoń szlachetny (*N. tabacum*) [5].

Na pierwszy rzut oka tytoń jest roślinką raczej nieszkodliwą, jako gatunek z rzędu psiankowców ma zresztą wielu powszechnie znanych i cenionych krewnych; wymienię tylko petunię ogrodową, ziemniaka, pomidora.

Pierwszymi Europejczykami, którzy ujrzeli ludzi palących tytoń byli członkowie załogi Kolumba, Luis de Torres i Rodrigo de Jerez (potencjalni kandydaci na idoli dla zwolenników nikotyny). Tłące się rulony z gęsto zwiniętych liści tytoniu palili tubylcy z Nowego Świata — Majowie. Uważali tytoń za lekarstwo doprawdy wszechstronne, pomagało na astmę, infekcje nosa, bóle głowy i zębów, niestrawność, ukąszenia węży, nawet kłopoty z porodem. Bogaci Indianie palili tytoń w kunsztownych (i kosztownych) fajkach, biedacy zawijali mieszankę tytoniu ze sproszkowanym węglem drzewnym w liście robiąc cygara.

Zagadką jest, że Europa i Egipt знаły tytoń na długo przed oficjalnym odkryciem Nowego Świata, gdyż już w czasach Ramzesa II (faraon panujący w latach 1304-1238 p.n.e.). Używką jakoś nie mogła się przyjąć, nie była szczególnie popularna. Sytuacja uległa znaczącej poprawie dopiero w czasach konkwisty, kiedy produkty tytoniowe zaczęły trafiać na rynki europejskie w dużych ilościach. Europejczycy przez długie dekady stosowali jednak tytoń głównie — o ironio — w lecznictwie. W XVIII w. tzw. *rebouteurs*, znachorzy z Wogezów, używali w chirurgii obszaru brzuszego (nastawianie kości biodrowej, miednicy itp.) wywaru z nikotyny, co zresztą przyczyniało się często do zgonu delikwenta. Nie wiadano jeszcze wówczas, że **dawka śmiertelna nikotyny dla człowieka wynosi 50-100 mg; ilość ta odpowiada zawartości tejże substancji w połówce cygara** [6]. Wprowadzano cygaro do odbytnicy (rzecz jasna zimnym końcem...) osiągając pożądaną efekt znieczulenia i rozluźnienia bez zatrucia organizmu pacjenta.

W Azji z nowym nałogiem postępowano znacznie brutalniej niż w Europie, palenie tytoniu było w Chinach, Japonii i Persji zakazane, a złapanych na przysłowiowym „dymku” skazywano na śmierć. W 1609 r. władze Japonii w Edo (obecne Tokio) zakazały palenia tytoniu, gdyż (...) *dziwactwo to powoduje pożary*. Angielski król Jakub I (od 1603 r., zmarł w 1625 r.) napisał polemiczną broszurę „Riposta na tytoń”, gdzie zwyczaj palenia określił jako: (...) *nawyk obrzydliwy dla oka, okropny dla nosa, szkodliwy dla mózgu, niebezpieczny dla płuc. Czarny, cuchnący, przez co bardzo przypominający okropny, niezgłębiony styksowy dym*. Nic dodać nic ująć. Rok 1624 przyniósł Europejczykom klątwę papieża Urbana VII rzuconą na palaczy (znamienne, że klątwa ta do dziś nie została zdjęta, tym samym pozostaje w mocy, a w 1635 r. w Rosji rozpoczęto karanie osób palących obcinaniem nosów... Może i drastycznie, ale zapewniam — skutecznie.

Jak to było w Polsce? W 1580 r. sułtan turecki Murad III przesłał w darze Stefanowi Batoremu ziele zwane *titinem*. Wiadomo, że jego gorącą zwolenniczką, a zarazem pierwszą polską palaczką, została królowa Anna Jagiellonka. Uwspółcześniając zagadnienie, często podaje się, że pierwszą Polką, która odważyła się publicznie zapalić papierosa była ponoć Irena Solska [7].

W 1832 r. wojska egipskie oblegały jedną z twierdz. Obrońcom rychło zabrakło m.in. fajek, wówczas anonimowy racjonalizator wpadł na pomysł zawijania tytoniu w papier — narodził się papieros! Powszechnie uwielbiany papieros jest więc w rzeczywistości produktem desperacji uzależnionych od tytoniu żołnierzy. Na skalę handlową papierosy zaczęła wytwarzać państwowa Manufacture Francaise de Tabacs w 1843 r. (Francja), na skalę masową (maszyny parowe zamiast ręcznego skręcania) don Luis Susini (Hawana, dzisiejsza Kuba; 1853 r.). Przy produkcji papierosów dodaje się do tytoniu glicerynę (przedłuża jego świeżość), aromaty, substancje konserwujące, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na tzw. chłopski rozum papieros, czyli suche zielsko owinięte w papier, powinien się błyskawicznie palić, tymczasem tli się miarowo. Efekt ten uzyskano dzięki specjalnym solom, zaś cukier i lukrecja poprawiają smak. Tak „spreparowany” chemicznie **papieros dostarcza palaczowi prócz nikotyny także prawie 4000 związków toksycznych w tym ponad 40, których działanie rakotwórcze udowodniono ponad wszelką wątpliwość!** Dodam, że podawanie, nawet symbolicznego, składu chemicznego tytoniu uważam za pozbawione większego sensu. To, co wciągamy do płuc jest mieszanką dynamiczną, stale reagującą, przy każdym „machu” niepowtarzalną. W niestabilnej temperaturze

i wilgotności cały ten uwolniony z tytoniu, chemiczny tłum wchodzi ze sobą w spontaniczne interakcje. Dym to pułapka.

Amerykańska FDA (*Food and Drug Administration*) utrzymuje od 1995 r., że producenci papierosów powszechnie dodają do tytoniu amoniak lub związki uwalniające go w procesie rozkładu. Oficjalnie celem tego „wzbogacenia” jest zmniejszenie zawartości nikotyny w dymie, tymczasem jest ona po prostu efektywniej przyswajana przez organizm (amoniak poprzez zmianę pH uaktywnia biologicznie nikotynę) [8].

Co jeszcze obecne jest w dymie tytoniowym? Oto niektóre z substancji:

- **aceton** — rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów,
- **naftyloamina** — składnik barwników, stosowany w drukarstwie,
- **metanol** — truczna, składnik benzyn silnikowych,
- **piren** — stosowany w syntezie organicznej,
- **naftalen** — środek owadobójczy,
- **kadm** — silnie trujący metal,
- **tlenek węgla** — składnik spalin, tzw. czad,
- **benzopiren** — używany w przemyśle chemicznym,
- **chlorek winylu** — w przemyśle tworzyw sztucznych,
- **cyjanowódz** — tzw. kwas pruski, stosowany w komorach gazowych podczas II wojny światowej,
- **toluidyna** — ma zastosowanie w syntezie chemicznej,
- **amoniak** — w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych,
- **uretan etylu/karbaminian etylu** — tzw. **uretan**; łagodny środek hipnotyzujący i słaby diuretyk. Razem z chlorowodorkiem chininy używany jako środek w leczeniu żylaków, w stanie stopionym stosowany jako rozpuszczalnik substancji organicznych.
- **toluen** — rozpuszczalnik,
- **arsen** — truczna, składnik chemicznych środków bojowych,
- **dibenzoakrydyna** — w produkcji barwników,
- **fenol** — kwas karbolowy, składnik środków żrących,
- **butan** — gaz pędny, stosowany do wyrobu benzyny syntetycznej,
- **polon-210** — pierwiastek promieniotwórczy, wysoko radiotoksyczny,
- **DDT** — insektycyd polichlorowy, silna truczna insektobójcza.

Nic dziwnego, że już w latach 50. XX w. agencja nikotynowa BAT próbowała opracować bezpieczny papieros; okazało się jednak, że usunięcie zeń wszystkich substancji uznanych za szkodliwe jest niemożliwe. Jednym z mniej znanych skutków palenia jest spadek ruchliwości i liczby plemników (efekt działania substancji smolistych), uszkodzenia genetyczne nasienia mężczyzn mogące prowadzić do powstania chorób nowotworowych u dzieci [9].

Przy eksperymentowaniu z kokainą uzależnia się 10 procent ludzi, przy nikotynie 20 procent....

W 1998 r. w wyniku ugody zawartej z władzami amerykańskimi najpotężniejsze koncerny tytoniowe zostały zobowiązane do odtajnienia wyników badań naukowych dotyczących mechanizmów uzależnienia kobiet od papierosów. [10] Mężczyźni sięgają po 'dymka' by zabić nudę lub zrelaksować się po wysiłku, kobiety palą, gdyż je to uspokaja (dlatego przeważnie palą nierównie i trudniej jest im rzucić nałóg) oraz z powodu presji rówieśników.

Możemy z całą pewnością stwierdzić, że ilość wypalanych przez kobiety papierosów jest powiązana ze stopniem ich neurotyzmu. Kobiety kupują papierosy, by poradzić sobie z własnymi nerwicami.

Dla mężczyzn palenie jest potrzebą, u kobiet to kokieteria.
— Erich Maria Remarque (Paul Remarque)

Najdziwniejsze, że panie zazwyczaj nie lubią palić, odstręcza je m.in. świadomość szkodliwego wpływu substancji smolistych, fakt iż trują innych [11] oraz troska o cerę. Nie odpowiada im też smak gorzkawy nikotyny. Organizm kobiety dużo wolniej rozkłada nikotynę, stąd też jest ona bardziej odporna na uzależniający wpływ tej substancji. **Kobiety uzależniają się od samej czynności palenia, a nie od substancji chemicznych.** Koncerny stosują szereg zabiegów mających zwiększyć kobiecą rzeszę palaczy, np.:

* marki w barwnych opakowaniach zgodnych z kobiecym poczuciem estetyki,

* papierosy wysmuklono, cienki kształt sugeruje mniejszą zawartość tytoniu (podobnie jest

z papierosami light) [12], gorzki posmak tytoniu i brzydki oddech redukuje się poprzez dodanie w toku produkcji, prócz mentolu czy mięty, również czekolady, kokosu, moreli itp.

* kobiety słabiej się zaciągają, lecz dłużej przetrzymują dym w płucach, tak więc damskie papierosy spalają się wolniej, łatwiej się też nimi zaciągnąć,

* skład bibułki sprawia, że papieros daje mało dymu — dochodzi więc do błędnego skrótów myślowego: skoro nie kopci, to mniej truje.

Nikotyna dostaje się do mózgu już w 7-11 sek. po dotarciu do płuc [13], szybciej niż przy podawaniu dożylnym. Wiąże się z receptorami neuroprzekaźnika acetylocholin [14] wpływając na wzrost aktywności mózgu. Dłuższe zażywanie powoduje wzrost liczby tych receptorów, wtedy też przypuszczalnie następuje uzależnienie. Uczucie przyjemności towarzyszące paleniu wynika ze wzrostu poziomu dopaminy, substancji ważnej przy powstawaniu tego wrażenia [15]. W istocie koncerny tytoniowe dążą do tego samego co przeciętny dealer, chcą „wychować” liczną rzeszę uzależnionych klientów. Dowód? Już w latach 70. XX w. istniała technologia usuwania nikotyny z tytoniu pozwalająca na produkcję beznikotynowych papierosów. Dlaczego taki produkt nie powstał? Bo nie uzależnia, a jakże to wtedy biznes..?

Często papierosy pali się równocześnie sącząc alkohol. Czysty alkohol ma nikłe właściwości kancerogenne, wydatnie wspomaga jednak działanie rakotwórcze tytoniu (ot, kolejny feler). Podstawowym składnikiem filtra papierosowego jest octan celulozy, jego włókna mogą uwalniać się, osiadać w płucach, gdzie stanowią ogniska procesów nowotworowych. Uważany za nieszkodliwy filtr papierosowy może więc działać podobnie jak włókna azbestu... Palacz dokonuje więc w istocie wyboru: tworzę ogniska potencjalnych zmian nowotworowych od włókien filtra czy od substancji smolistych. Zresztą nawiążę tu do tzw. papierosów lekkich. Otóż paradoksalnie, mimo niższej zawartości nikotyny, są one bardziej szkodliwe. Przyzwyczajony, uzależniony od nikotyny organizm chce otrzymać odpowiednią dawkę narkotyku i palacz podświadomie zmienia sposób palenia; zaciąga się głębiej, mocniej, zazwyczaj pali też więcej papierosów niż zwykle. W efekcie nie dość, że rekompensuje sobie ilość nikotyny, to organizm przyjmuje znacznie więcej związków rakotwórczych.

"D'Agosta wstał wydmuchując dym w stronę tabliczki nad drzwiami. Zauważył, że Hayward patrzyła na cygaro z dezaprobatą lub może pogardą, nie potrafił tego sprecyzować. — Może cygarko? — zapytał sarkastycznie, wyjmując z kieszeni drugie i podsuwając w jej stronę.

Po raz pierwszy usta Hayward wykrzywił grymas przypominający uśmiech.

- Nie. Dziękuję, ale nie. Zwłaszcza po tym, co się stało z moim wujkiem.

- To znaczy?

- Rak ust. Musieli mu amputować wargi.

D'Agosta patrzył, jak Hayward obraca się na pięcie i (...) wychodzi z gabinetu. (...) równocześnie stwierdził, że cygaro nie smakuje mu tak jak kiedyś."
(Preston D., Child L., Relikwiarz)

Na spotkaniu *European Society of Human Reproduction* w Wiedniu (sierpień 2002 r.) zaprezentowano wyniki badań naukowców z Uniwersytetu w Leeds, według których kobiety palące podczas ciąży, narażają swoje córki na bezpłodność. Dym tytoniowy osłabia układ odpornościowy, zwiększa ryzyko infekcji i stanów zapalnych narządów rodnych, przez co, jak podejrzewają badacze, wzrasta ryzyko rozmaitych schorzeń jajowodów. Badaniom poddano grupę 239 kobiet, które mając trudności z zajściem w ciążę zdecydowały się na zapłodnienie *in vitro*. Analizowano wpływ rozmaitych czynników na ryzyko schorzeń jajowodów, m.in. palenia papierosów przez kobiety oraz przez ich matki podczas ciąży, wieku pacjentek, spożywania alkoholu, historii sztucznych poronień, ciąży pozamacicznych. Po uwzględnieniu wszystkich danych ustalono, że schorzenia jajowodów miało, aż 52,5 procent badanych kobiet, których matki paliły papierosy, a 29 procent kobiet, których matki nie były palaczkami (niemal dwukrotnie mniej). Ryzyko schorzeń jajowodu było jeszcze większe u kobiet narażonych na kontakt z tytoniem w okresie rozwoju płodowego; zależność tę stwierdzono zarówno wśród kobiet palących jak i niepalących. Wyniki te mogą być jednak zawyżone ze względu na stan zdrowia kobiet decydujących się na poczęcie *in vitro*, badacze nie uwzględniali też historii chorób wenerycznych, które wszak znacznie zwiększają ryzyko niepłodności.

Kupując papierosy tzw. uświadomiony klient koncentruje się na składzie dymu (układ oddechowy), tymczasem wchłanianie zawartych w nim składników zachodzi także w przewodzie pokarmowym jako rezultat połykania m.in. śliny. Negatywny wpływ tytoniu obserwowany jest nie tylko w obrębie jamy ustnej, czy płuc, ale również we wszystkich innych narządach, np. pęcherzu moczowym, trzustce, narządach rodnych. Wykazano też zaburzenia funkcjonowania narządu wzroku, uszkodzenia formującego się płodu. Noworodki palących matek rodzą się o 200-300 g

lżejsze, tym samym gorzej przygotowane do życia; w Polsce pali 30 procent ciężarnych kobiet.

W grudniu 2002 r. opublikowano wyniki badań dotyczących ludzi uzależnionych od nikotyny (przebadano ponad 2 tys. palaczy). Dane te dowodzą siły z jaką uzależnienia nikotyna. Oto niektóre fakty:

* Zdaniem 62 procent palaczy Nowy Rok jest doskonałą okazją, by rzucić palenie, lecz tylko 3 procent z tej okazji korzysta,

* Niewiele ponad 1/3 badanych przyznała, że nigdy nie próbowała skończyć z nałogiem, zaś 62 procent osób, które usiłowały zerwać z nałogiem, sięgnęło po papierosa w ciągu miesiąca.

* Większość palaczy chce przestać, jednak np. niemal 80 procent palących Brytyjczyków, prawie 79 procent Holendrów, Francuzów i Niemców, ponad 55 procent Belgów i Hiszpanów deklaruje, że prędzej wyrzeknie się na miesiąc seksu niż papierosów (sic!),

* Czynniki motywujące do rzucenia palenia (począwszy od najważniejszego): obawa o własne zdrowie, troska o rodzinę, wreszcie ... cena papierosów [16].

Uzależnienie od nikotyny jest tak silne, że nawet po ataku serca 60% palaczy wraca do nałogu.

(Alex Bobak, grupa antynikotynowa SCAPE, 2002 r.)

Daty ważne nie tylko dla palaczy:

- 31 maja — Światowy Dzień Bez Papierosa,
- 15 listopada — Światowy Dzień Rzucania Palenia.

Czy warto rzucić palenie? Zamiast umoralniającego wywodu przytoczę listę zmian zachodzących w ciele po odstawieniu papierosa:

- po 20 min — normuje się ciśnienie krwi i stabilizuje tętno, do normy wraca też temperatura dłoni i stóp,

- po 8 godz. — spada poziom CO we krwi, zaś poziom tlenu wzrasta do normy,

- po 24 godz. — maleje ryzyko ataku serca,

- po 2 dobach — regeneracja zakończeń nerwów w jamie ustnej i nosie skutkująca poprawą odczuwania bodźców zapachowych i smakowych,

- 2 tyg.- 3 mies. — polepsza się krążenie krwi, pojemność płuc wzrasta o 30 procent,

- 1 — 9 mies. — zmniejsza się kaszel, przekrwienie zatok, zmęczenie, ustępuje krótki oddech.

Odnawiają się rzęski w płucach, poprawa wydalania śluzu, oczyszczenie płuc — spadek ryzyka infekcji,

- po roku — ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej spada o połowę,

- po 5 latach — wskaźnik zgonów na raka płuc statystycznie spada o połowę, podobnie dla raka gardła i raka przełyku,

— w okresie 5 — 10 lat — ryzyko udaru porównywalne z poziomem ustalonym dla osób niepalących,

- po 10 latach — wskaźnik zgonów na raka płuc porównywalny z poziomem ustalonym dla osób niepalących; zmniejsza się ryzyko wystąpienia raka pęcherza, nerek i trzustki,

- po 15 latach — ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej porównywalne z poziomem ustalonym dla osób niepalących [17].

Papieros to śmierdzące ziele, z ogniem po jednej i głupcem po drugiej stronie.

(George Bernard Shaw)

Tytoń uważam za swoisty fenomen. Niewątpliwie jest to narkotyk, ma szerokie, negatywne oddziaływanie na organizm, często prowadzi do śmierci. Mimo tych wszystkich faktów jest powszechnie, zgodnie z prawem dostępny w sprzedaży na całym świecie, niezależnie od kultury, religii, klimatu. Koncerny tytoniowe osiągnęły też niebywały sukces w zakresie *public relations* doprowadzając do tego, że nikt nie traktuje osób palących jak narkomanów. Brutalizując — czemu nie? Jest to jedyny rodzaj narkomanii akceptowanej powszechnie. Wspomniałem też, że osoba paląca łądzi się często, że sięga po papierosy na zasadzie samodzielnej decyzji, świadomego wyboru. Kłamstwo. Palisz, bo musisz.

Rzucić palenie? Nic trudnego, setki razy to robiłem, zawsze mi się udawało.

(George Bernard Shaw)

Znamienne, że naszą tzw. wolną wolę wykorzystujemy niekiedy w specyficzny sposób. Przykładowo żadne zwierzę nie ruszy dobrowolnie wysokoprocentowych alkoholi, w trunkach takich gustują jedynie niektóre mikroby przeprowadzające chemosyntezę. No i człowiek...Tu wolna wola zrównała nas z bakteriami.

Uprawy tytoniu należą do najważniejszych na świecie (należy do 12 gatunków roślin o najwyższych plonach i arealach upraw, obok zbóż, ziemniaków, rzepaku, czy bawełny), przy czym, Racjonalista.pl

głównie ze względu na niskie koszty produkcji, większość koncernów tytoniowych lokalizuje uprawy w Azji (Chiny, Indie).

Tabela I. — Plony i zbiory tytoniu [18]:

Lp	Kraj	Zbiory tys.t	%	Plony (w q/ ha)
	Świat	8042	100,0	15,6
1	Chiny	3219	40,0	16,9
2	USA	733	9,1	24,3
3	Brazylia	630	8,3	17,6
4	Indie	577	7,2	13,6
5	Polska	36	0,4	19,5

Oczywiście wielu twierdzi, że są gorsze nałogi niż papieros. Moim zdaniem nie liczy się skala (to pociecha dla słabych), lecz sam fakt. W końcu jeśli miałbym do wyboru wpaść na pasach pod malucha, czy pod autobus to i tak wybrałbym chodnik. Nałóg jest luksusem i to luksusem zgubnym. Produkty tytoniowe stanowią źródło olbrzymich dochodów, przy tym przemysł ten generuje liczne zjawiska społeczno-ekonomiczne, często o niezwykłym stopniu złożoności. Daje zatrudnienie, jest ważną przyczyną chorób, a przez to wpływa na absencje pracowników, zarazem obciążając służbę zdrowia. Poprzez śmiertelność i skracanie długości życia paradoksalnie pozwala zaoszczędzić pokaźne środki z funduszy emerytalnych i właśnie z opieki zdrowotnej. W samej Wielkiej Brytanii dziennie umiera 300 osób na skutek chorób związanych z paleniem...

Mroczna statystyka [19]:

*Na świecie pali 1,3 mld osób, w tym na Europę przypada ok. 215 mln [20].

*Według prognoz WHO liczba ta może wzrosnąć do 1,7 mld na rok 2025.

*WHO szacuje, że w latach 2000-2025 umrze na skutek palenia papierosów miliard ludzi.

Codziennie umiera na świecie 11 tys. palaczy! [21]

*Co drugi palacz umrze z powodu choroby odtytoniowej (głównie wieńcówka, rak płuc, udar mózgu, astma).

* W Polsce pali około 9 mln osób (30 procent społeczeństwa). **Co czwarty dorosły mężczyzna w wieku 15 lat i więcej w Polsce to palacz silnie uzależniony, palący więcej niż 20 papierosów dziennie. W żadnym kraju nie występuje tak wysoki odsetek palaczy — praktycznie nałogowych.** Tylko w Portugalii silnie uzależniony od nikotyny jest co piąty mężczyzna. W pozostałych krajach udział mężczyzn palących powyżej 20 papierosów dziennie waha się od 5 do 19 procent ogółu mężczyzn.

* Rocznie na skutek palenia papierosów umiera w Polsce 70 tys. osób.

* Papierosy pali 40 procent Polaków i 20 procent Polek.

* Codziennie rozpoczyna palenie 500 nieletnich.

U długoletniego palacza zazwyczaj jednocześnie występują: przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc, przez co lekarze zaczęli używać nowej nazwy wspólnej - przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Chory na POChP traci rezerwy oddechowe trzy razy szybciej niż osoba zdrowa. Jeśli pali od 20 roku życia paczkę dziennie, to w wieku lat 40 zaczyna odczuwać duszności podczas wysiłku. Narastanie duszności powoduje przedwczesne inwalidztwo około 60 roku życia. Nie każdy palący zapada na POChP dlatego niezbędna jest kontrolna ocena rezerw czynnościowych płuc badaniem spirometrycznym.

Tabela II. — Choroby o zwiększonym ryzyku występowania u palaczy
(według Benowitza)

wotwory	Układ krążenia	Układ oddechowy	Przewód pokarmowy	Układ rozrodczy	
^ płuc [22]	^ nagły zgon	^ przewlekła	^ choroba wrzodowa	^ obniżona	^ wcześniej

^ krtani						
^ jamy	serca	zawał	obturacyjna	^ refluks żołądkowo-	plodność	menopauza
nej			choroba płuc	przełykowy (GERD)	^ przedwczesny	^ osteoporoza
^ przełyku	^ niestabilna		^ astma		poród	^ zaćma
^ trzustki	choroba wieńcowa		oskrzelowa		^ mała masa	^ przedwczesne
^ pęcherza	^ udar		^ zwiększona		urodzeniowa	starzenie się skóry
zowego	mózgu		podatność na		noworodków	^ nasilenie
^ nerki	^ miażdżycy		zapalenie płuc		^ poronienia	objawów nadczynności
^ żołądka	zarostowa tętnic		^ zwiększona		^ odklejenie	tarczycy
^ białaczka	kończyn		śmiertelność		łożyska	^ zmiany
^ szyjki	^ tętniak		w przebiegu		^ przedwczesne	metabolizm leków
cicy	aorty		zakażeń		pęknięcie błon	
			wirusowych		plodowych	

We wrześniu 2007 r. naukowcy brytyjscy podali, że regularne zaciąganie się dymem tytoniowym powoduje też zanik mięśni. Nikotyna hamuje wzrost i odbudowę tkanki mięśniowej, podwyższając poziom miostatyny odpowiedzialnej za redukcję wzrostu masy mięśniowej. Niemal równoległe badacze norwescy wywnioskowali, że palenie przyspiesza menopauzę u kobiet. Palące panie mogą spodziewać się zaniku miesiączki przed 45. rokiem życia. Nadmienię, że przedwczesna menopauza zwiększa ryzyko osteoporozy i chorób serca.

Skutki „biernego palenia” (według Benowitza)

Dzieci:

- zwiększona ilość hospitalizacji z powodu zakażenia układu oddechowego u niemowląt
- skurcz oskrzeli
- zapalenie ucha środkowego
- astma
- nagły zgon noworodków/niemowląt [23].

Dorośli:

- rak płuca
- zawał serca
- upośledzona czynność układu oddechowego
- podrażnienie błon śluzowych
- bóle głowy
- kaszel.

Nadmienię, że przemożnie pragnąc można doszukać się pozytywów również w tym nałogu. Otóż badacze twierdzą, że palenie papierosów może opóźnić rozwój choroby Alzheimera. Produkt rozpadu nikotyny w organizmie – nornikotyna - zapobiega odkładaniu się w mózgu płytek amyloidalnych, nieprawidłowych struktur obserwowanych właśnie u chorych na Alzheimera. Wyniki badań sugerują też, że nikotyna może mieć działanie antydepresyjne (2003 r.).

Coraz więcej państw podejmuje decyzje mające na celu ograniczenie nikotynizmu w społeczeństwie. Kanada była w roku 2000 pierwszym krajem, który zdecydował się zamieścić na opakowaniach papierosów drastyczne zdjęcia ostrzegające przed szkodliwością nałogu. Badania wykazały, że w wyniku tych publikacji spożycie tytoniu spadło o 3,4 procent. Coraz więcej państw zwiększa restrykcje przeciwko paleniu papierosów — Irlandia, Indie, Norwegia, Szkocja, Nowa Zelandia, Bhutan, Włochy.

Kiedy w Szkocji i Walii wprowadzono zakaz palenia w klubach oraz pubach ich zszokowani i chyba lekko przerażeni właściciele odkryli, że w lokale przesiąknięte są przerażającym smrodem, „dym papierosowy przestał zabijać odór piwa i potu”. Rozpoczęto już gorączkowe poszukiwania nowych sposobów maskowania nieprzyjemnych woni. [24]

To tyle. Tak się zdenerwowałem przy tym pisaniu, że zamknę drzwi, uchylę okno i oddam się

produkt zdrowszy (czyli, uwzględniając kontekst, mniej szkodliwy). W USA, gdzie palacze stanowią 20 procent społeczeństwa, niedługo - zgodnie z ustawą podpisaną przez prezydenta Baracka Obamę - zniknie z opakowań termin "light" (2010).

[13] Inni autorzy (m.in. Zbigniew Gaciong): 10-15 sekund od zaciągnięcia się dymem.

[14] Związek syntetyzowany w obrębie neuronów, powoduje między innymi:

- rozszerzenie naczyń krwionośnych,
- spadek ciśnienie krwi,
- zwolnienie częstość akcji serca,
- zmniejszenie siły skurczu mięśnia sercowego,
- skurcze mięśni gładkich oskrzeli, jelit i pęcherza moczowego,
- zwężenie źrenicy,
- zwiększenie wydzielania gruczołów,
- skurcz mięśni prążkowanych (receptory nikotynowe).

[15] Polecam bardzo dobry, wnikliwy artykuł na temat biochemii uzależnienia "W nałogu od pierwszego papierosa" [w:] "Świat Nauki" czerwiec 2008.

[16] Przed paroma laty we Francji papierosy podrożały o 18-20 procent, ich cena osiągnęła średnio 4,60 euro za paczkę. Wspomnę, że euro ma zwykle tendencję zwyżkową, według aktualnego kursu NBP1 euro kosztowało w kupnie w granicach 4 zł; wizja paczki papierosów kosztującej blisko 20 zł staje się realną. Czy budżety domowe wytrzymają?

[17] [w:] "Focus" kwiecień 2004, s.24.

[18] [w:] *Tablice geograficzne*, Wydawnictwo Adamantan, Warszawa 1995, s.49.

[19] [za:] "Angorka" nr 3 (18.I.2004) ; "Focus" kwiecień 2004, s.24. ; dane Głównego Urzędu Statystycznego na rok 2003.

[20] Według WHO pali 48 procent mężczyzn i tylko 12 procent kobiet. Liczba palaczy na świecie spada, jednak ilość uzależnionych kobiet rośnie; szacuje się, że do 2025 r. będzie ich dwukrotnie więcej niż obecnie. [w:] "Gazeta Wyborcza" 14 czerwca 2005.

[21] [w:] "Rytmy Zdrowia" nr 8(18) październik 2003, s.8.

[22] Ryzyko wystąpienia raka płuca jest u palacza 20 razy większe niż u osoby niepalącej...

[23] Spanie w pokoju z powietrzem wysyconym dymem tytoniowym, może nasilać kłopoty z oddychaniem, może być nawet przyczyną tzw. zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej niemowląt. Nikotyna osłabia odruchowe przyspieszenie oddychania wywołane niedotlenieniem organizmu, w dodatku niekiedy pobudza także szlaki nerwowe spowalniające oddychanie; zaburzona zostaje delikatna równowaga między pobudzeniem a hamowaniem oddechu.

[24] [w:] Gilbert A., *Co wnosi nos? Nauka o tym, co nam pachnie*, wydanie I, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2010, s.266.

Krzysztof Pochwicki

Nauczyciel, publikował w piśmie "Gameranking", współpracuje z miesięcznikiem "21. Wiek" (członek zespołu redakcyjnego). Pióro do wynajęcia.

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 19-07-2010 Ostatnia zmiana: 04-03-2012)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7417) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7417>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.
Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl