

Dlaczego palenie uzależnia?

Uzależnienie od nikotyny zawartej w papierosach wydaje się być z pozoru bezpieczne, tymczasem Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych uwzględnia zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem papierosów.

Podczas palenia do krwi przenika około 1 mg nikotyny. Sam papieros zawiera przeciętnie od 15 do 20 mg tej substancji psychoaktywnej, jest to alkaloid o cierpkim zapachu i drażniącym smaku występujący w roślinach: *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, *Nicotiana persica*, w stężeniu od 0,6% do 0,9%. Podejście do palenia papierosów zmieniało się na przestrzeni lat. Społeczeństwo uważało tę praktykę albo za wulgarny nawyk, albo za dziwny rodzaj rozrywki, a obecnie coraz częściej za źródło wielu niebezpiecznych chorób i zagrożeń dla zdrowia i życia ludzkiego.

W wielu krajach wprowadzono przepisy zakazujące palenia w miejscach publicznych. Czemu papierosy są uważane za aż tak niebezpieczne? Przeciętny palacz nie zdaje sobie sprawy, że w skład dymu papierosowego wchodzi kilka tysięcy związków chemicznych, które zagrażają zdrowiu, są to między innymi:

- nikotyna – podstawowy składnik, silna trucizna,
- substancje smoliste,
- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów,
- tlenek węgla – czad, występujący w spalinach,
- chlorek winylu – wykorzystywany w przemyśle tworzyw sztucznych,
- cyjanowodór – kwas pruski używany do ludobójstwa w komorach gazowych,
- arsen – trucizna, składnik chemicznych środków bojowych,
- polon – pierwiastek promieniotwórczy,
- kadm – silnie trujący metal,
- amoniak – stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych,
- naftalen – środek owadobójczy,
- fenol – kwas karbolowy, składnik środków żrących.

Papierosy stanowią zagrożenie nie tylko dla osób palących. Przebywające w środowisku dymu nikotynowego ludzie, to bierni palacze. Są oni narażeni na

działanie tlenku węgla. Cierpią na bóle głowy, zapalenie spojówek, błony śluzowej jamy nosowo-gardłowej oraz obarczeni są większym ryzykiem rozwoju chorób nowotworowych. Po wypaleniu pierwszego papierosa mogą przez krótki czas utrzymywać się pewne nieprzyjemne doznania, np.: ból głowy, nudności, wymioty, luźny stolec, podrażnienie gardła i krtani, przyspieszenie akcji serca i oddychania, pocenie się, osłabienie widzenia.

Skutki palenia czynnego to zaburzenia głównie w układzie krążeniowo-naczyniowym, natomiast wdychanie substancji smolistych i gazów (np. CO, CO₂) do rozwoju chorób nowotworowych. Nikotyna powoduje przede wszystkim uzależnienie fizyczne, mniej psychiczne oraz wzrost tolerancji na przyjmowane dawki. Czas działania nikotyny po przeniknięciu do ośrodkowego układu nerwowego utrzymuje się około 30 minut, co warunkuje częstość palenia papierosów przez osoby uzależnione. Natychmiastowe pozytywne doznania, jak: uspokojenie, ulga, jasność umysłu, wzrost koncentracji uwagi, poprawa nastroju oraz wydolności psychicznej i fizycznej zachęcają do dalszego palenia.

Niektórzy zaczynają regularnie palić papierosy już w młodym wieku.. Wczesny kontakt z dymem tytoniowym zwiększa prawdopodobieństwo uzależnienia. Palacze nikotyny są bardziej narażeni na uzależnienie od innych substancji psychoaktywnych (alkoholu, kofeiny, marihuany), a wśród osób uzależnionych od alkoholu czy heroiny prawie nie spotyka się niepalących.

Również chorzy psychicznie znacznie częściej są uzależnieni od nikotyny (np. 88% chorych na schizofrenię) niż pozostała część populacji. Obok kofeiny i alkoholu, nikotyna jest najczęściej używaną legalną substancją psychoaktywną o bardzo dużym potencjale uzależniającym. Uzależnienie powoduje zwiększenie uwalniania dopaminy – neuroprzekaźnika, który odpowiada za regulację nastroju i decyduje o dobrym samopoczuciu. Przyjemność towarzysząca czynności palenia zostaje skojarzona z papierosami i w ten sposób powstaje mechanizm wzrostu tolerancji na przyjmowane dawki. Dodatkowo, po zaciągnięciu się dymem tytoniowym zwiększa się poziom noradrenaliny i wzrasta tętno. Niestety po krótkim czasie pojawia się lęk i rozdrażnienie, dlatego palacz, chcąc zniwelować nieprzyjemne doznania, ponownie sięga po papierosy.

Palacz może odczuwać tzw. głód nikotynowy, ale można uzależnić się również od samej czynności palenia, np. konieczności trzymania czegoś w ustach albo palcach. Wiadomo, że rzucanie palenia nie dzieje się z dnia na dzień - wymaga pracy, cierpliwości, silnej woli i zaangażowania. Najlepsza jest metoda pracy małymi krokami, czyli stopniowe ograniczanie codziennego spożycia papierosów. Docelowo powinno się zmniejszać ilość wypalanych papierosów o

50% na dobę w ciągu sześciu tygodni, a odstawić całkowicie – w ciągu sześciu miesięcy. W walce z nałogiem mogą być pomocne niektóre preparaty dostępne w aptekach, zawierające klonidynę albo wardeniklinę.