

# PALENIE A IMPOTENCJA



# I BEZPŁODNOŚĆ

## **Palenie a zaburzenia seksualne u mężczyzn (impotencja)**

- W naczyniach krwionośnych palaczy tworzą się złogi tłuszczowe (miażdżyca), naczynia zwężają się, co zmniejsza przepływ krwi, także do penisa, a to może prowadzić do zaburzeń wzwodu.
- Palenie powoduje rozszerzanie się zastawek, przez co krew odpływa z penisa zbyt szybko.
- Palenie tytoniu wpływa niekorzystnie na hormony płciowe, prowadzi do zmniejszenia ilości nasienia i obniża jego jakość.

## **Palenie a zaburzenia seksualne u kobiet**

- Palenie przez kobiety stosujące pigułki antykoncepcyjne oznacza wzrost ryzyka chorób serca, a szczególnie naczyń mózgowych i udaru mózgu.
- U palaczek objawy menopauzy pojawiają się często wcześniej (1–2 lata) i mają bardziej dolegliwy przebieg niż u kobiet niepalących.
- Palenie jest związane ze wzrostem ryzyka wystąpienia złośliwych nowotworów szyjki macicy.
- Palące kobiety mają skłonność do „męskiej sylwetki”.

## **Palenie a problemy z zapłodnieniem**

- Palenie powoduje spadek płodności u kobiet i mężczyzn, a nawet ryzyko wystąpienia całkowitej bezpłodności.
- Palące kobiety mogą mieć większe trudności z zajściem w ciążę. Częściej też zdarzają się u nich ciążę pozamaciczne.
- W przypadku palaczy leczenie bezpłodności jest mniej skuteczne.

*Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!  
Rzuć palenie razem z nami!  
Potrzebujesz wsparcia?  
Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym  
**0-801 108 108***



# PALENIE A ZDROWIE DZIECKA



## Palenie w czasie ciąży a rozwój płodu

- Kobiety palące podczas ciąży częściej rodzą martwe dzieci.
- Częściej występuje u nich nieprawidłowy przebieg porodu oraz poronienie.
- Jeżeli kobieta w ciąży pali, rośnie ryzyko wystąpienia wad rozwojowych płodu.
- Zawsze, jeżeli kobieta w czasie ciąży pali, prowadzi to do spowolnienia wzrostu płodu – jej dziecko rodzi się mniejsze i gorzej rozwinięte.

## Palenie w czasie ciąży a zdrowie noworodka

- Palenie w ciąży jest czynnikiem ryzyka wystąpienia tzw. nagłej śmierci łóżeczkowej (dzieci, szczególnie matek palących, nie powinny zasypiać na brzuszku).
- Palenie w ciąży powoduje, że dziecko rodzi się z gorzej rozwiniętymi narządami np. układu oddechowego.
- Dzieci matek palących w okresie ciąży mają słabszą odporność, przez co częściej zapadają na różne choroby np. układu oddechowego czy zapalenie ucha środkowego.
- U dzieci matek palących w okresie ciąży częściej rozwija się astma oskrzelowa.
- Palenie przez kobietę w ciąży prowadzi do kontaktu mózgu jej nienarodzonego dziecka z nikotyną. Dlatego u tych dzieci mogą wystąpić po porodzie objawy głodu nikotynowego (tak jak u palaczy rzucających palenie). Dzieci matek palących w ciąży mogą urodzić się z objawami zespołu odstawienia nikotyny: są bardziej płaczące, niespokojne, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. U dzieci tych pozostaje na całe życie zwiększona tolerancja nikotyny. W przyszłości łatwiej uzależniają się od palenia papierosów, częściej niż dzieci matek niepalących stają się palaczami.

## Palenie a karmienie piersią

Chociaż każda kobieta (także paląca) powinna karmić dziecko piersią, to palenie w okresie ciąży lub nawrót do palenia po porodzie prowadzi do znacznego pogorszenia ilości i jakości pokarmu. Pierwszym badaczem, który zwrócił na to uwagę, był polski lekarz Franciszek Venulet, który odkrył, że zawartość witaminy C w mleku matki palącej jest o 30% niższa niż w mleku matek niepalących.

## Bierne palenie a zdrowie dzieci

Narażanie dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, na wymuszone bierne palenie prowadzi do:

- Wzrostu ryzyka nagłego zgonu tzw. śmierci łóżeczkowej;
- Częstszego występowania chorób układu oddechowego;
- Chorób ucha środkowego;
- Rozwoju astmy i zaostrzenia przebiegu tej choroby;
- Najnowsze badania coraz częściej wskazują również, że dzieci te cechują się gorszym rozwojem psychofizycznym oraz sprawiają więcej kłopotów wychowawczych.

Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut,  
ul. Roentgena 5  
02-781 Warszawa,  
tel./fax: (22) 643 92 34  
e-mail: canepid@coi.waw.pl



# Mechanizmy zaburzeń



## ■ Zmniejszony dopływ krwi tętniczej (miażdżycza tętnic)

U ponad 20% palaczy z impotencją stwierdza się zbyt niskie ciśnienie krwi w naczyniach krwionośnych. Skutkiem tego jest zmniejszenie ilości krwi dopływającej do prącia.

## ■ Ograniczony dopływ krwi tętniczej (skurcz tętnic)

Gwałtowne skurczenie naczyń krwionośnych w obrębie prącia, będące bezpośrednim i natychmiastowym skutkiem pobudzenia mózgu przez nikotynę, zmniejszają napływ krwi tętniczej do prącia.

## ■ Odpływ krwi (rozszerzenie żył)

Mechanizm zastawkowy, który zatrzymuje krew w obrębie prącia, zostaje uszkodzony pod wpływem nikotyny znajdującej się w krwioobiegu. Nadmierny odpływ krwi z prącia może mieć również inne przyczyny, jak np. niedostateczny rozkurcz mięśni prącia, co może być spowodowane napięciem nerwowym.

## Inne efekty

Szkodliwy wpływ palenia tytoniu na sprawność seksualną mężczyzn przejawia się również jako:

- zmniejszenie objętości ejakulatu (wydzielanego nasienia)
- zmniejszenie liczby plemników
- nieprawidłowości kształtu plemników
- upośledzenie ruchliwości plemników

## Palenie nasila działanie innych czynników ryzyka impotencji

Palenie tytoniu znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia innych czynników ryzyka impotencji. W badaniu obejmującym 1290 mężczyzn leczonych uprzednio z powodu impotencji w amerykańskim stanie Massachusetts wykazano, że u palaczy impotencja występowała dwa razy częściej niż u niepalących, u 56% w porównaniu z 21%. Palenie papierosów było również związane ze znacznie większym prawdopodobieństwem całkowitej impotencji u mężczyzn cierpiących na chorobę nadciśnieniową, choroby serca i zapalenie stawów.

## Możliwości poprawy

Palenie papierosów jest jednym z największych, a zarazem **MOŻLIWYM DO UNIKNIĘCIA**, zagrożeniem sprawności seksualnej. W związku z tym, że dwa z trzech najważniejszych skutków ubocznych palenia dotyczących wzvodu to ostre reakcje organizmu na nikotynę, możliwa jest **NATYCHMIASTOWA POPRAWA PO RZUCENIU PALENIA**.



# UWAGA:



## PALENIE WYWOŁUJE IMPOTENCJĘ U MĘŻCZYŹN

### Palenie a problemy seksualne mężczyzn

**IMPOTENCJA** to schorzenie, które dotyka w przybliżeniu jednego na dziesięciu mężczyzn w wieku 21-75 lat, czyli ok. **1250 tysięcy** mężczyzn w samej tylko Polsce.

### Impotencja jako wczesny sygnał ostrzegawczy

**ISTNIEJE WIELE DOWODÓW** na to, że wykrycie impotencji sygnalizuje obecność bardziej poważnych schorzeń naczyniowych. Uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych przejawiające się jako impotencja, może być sygnałem ostrzegawczym świadczącym o możliwości poważnych uszkodzeń głównych tętnic w sercu. Kłopoty z seksem mogą zatem być zwiastunem groźnego uszkodzenia serca i całego układu krążenia.

### Palenie zwiększa ryzyko impotencji o ponad 50%

**PALENIE PAPIEROSÓW** sprzyja występowaniu impotencji, zwiększając ryzyko tej przypadłości o ok. 54% u mężczyzn w przedziale wieku 30-49 lat. Spośród innych czynników ryzyka należy wymienić cukrzycę, wysokie stężenie cholesterolu we krwi i przyjmowanie leków przeciwnadciśnieniowych.

### Okolo 115 tysięcy Polaków w wieku 30-49 lat cierpi na impotencję wywołaną paleniem tytoniu

Na podstawie danych o czynnikach ryzyka i rozpowszechnieniu palenia w Polsce szacuje się, że ok. **115 tysięcy mężczyzn w wieku 30-49 lat** cierpi na impotencję bezpośrednio związaną z paleniem przez nich tytoniu. Prawdopodobnie ta liczba jest zaniżona, ponieważ nie uwzględnia przypadków impotencji występującej u byłych palaczy.

Wydawca: Centrum Onkologii-Instytut ze środków Programu Polityki Zdrowotnej i Społeczno-Ekonomicznej prowadzącej do zmniejszenia konsumpcji tytoniu (Umowa z MZiOS z 10.08.1999 r.)  
02-781 Warszawa, ul. W.K. Roentgena 5  
tel./fax +22 643 92 34



# DOBRY POWÓD, BY RZUCIĆ PALENIE

## - TWOJE ZDROWIE

- Paląc papierosy, szybciej się zestarzejesz. Zwiększasz prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Twoja skóra szybciej pokryje się zmarszczkami. Proces ten może się rozpocząć już w wieku 30 lat.
- Palenie papierosów będzie zawsze przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu. Z powodu palenia Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce będą żółte, a oddech nieświeży. Najlepsze perfumy nie zabiją zapachu tytoniu.
- Jeśli palisz papierosy i jednocześnie stosujesz pigułki antykoncepcyjne, zwiększasz ryzyko chorób serca i chorób zakrzepowo – zatorowych w tym udaru mózgu. Ryzyko to zwiększa się wraz z wiekiem. Jeśli jesteś po trzydziestce, palisz papierosy i stosujesz pigułki antykoncepcyjne, takie ryzyko jest bardzo duże – przeczytaj informację na opakowaniu środka antykoncepcyjnego.
- Paląc papierosy, narażasz się na raka płuca i inne nowotwory oraz dolegliwości zdrowotne, takie jak: przewlekłe zapalenie oskrzeli prowadzące do rozedmy płuc, miażdżyca naczyń prowadząca do zawału serca i choroby Buergera, wrzody żołądka.
- Palenie papierosów zwiększa stres. Stres to zespół reakcji psychicznych, jakie zachodzą w Twoim organizmie – zwiększa się tempo pracy serca, wzrasta ciśnienie krwi. Palenie wpływa na obydwa te czynniki.
- Możesz mieć skłonności do kaszlu i krótkiego oddechu. Paląc papierosy, jesteś bardziej podatny na przeziębienie.
- Paląc dużo papierosów, niszczysz swoje zdrowie. Pamiętaj, nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosów. Nawet jeden papieros przyspiesza bicie Twojego serca, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, obniża temperaturę palców Twoich rąk i nóg. Każdy wypalony papieros niszczy Twoje zdrowie i skraca życie.

### Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

**tel. 0-801 108 108**

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut  
ul. Roentgena 5, 02 – 781 Warszawa,  
tel./fax + 48 22 643 92 34  
email: [canepid@coi.waw.pl](mailto:canepid@coi.waw.pl)



# DOBRY POWÓD, BY RZUCIĆ PALENIE

## - TWOJE ZDROWIE

### PALENIE SZKODZI KOBIECIOM NIEZALEŻNIE OD TEGO CZY SĄ W CIĄŻY, CZY TEŻ NIE.

Gdy jesteś w ciąży, ciągle słyszysz, że palenie papierosów źle wpływa na zdrowie Twojego dziecka. Ale musisz także pamiętać, że palenie ma negatywny wpływ także na Twoje zdrowie. A gdy już urodzisz dziecko, paląc papierosy, nadal narażasz je na ryzyko.

- Palenie zabija. W Polsce pali 30% kobiet w wieku 20–40 lat i 25% kobiet w ciąży. Badania epidemiologiczne wskazują, że co dziesiąta kobieta w średnim wieku (35–64 lata) umrze przedwcześnie z powodu palenia tytoniu. Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn tego, że długość życia kobiet nie wydłużyła się w ostatnich dziesięcioleciach.
- Jako palaczka jesteś bardziej narażona na ryzyko zachorowania na raka płuca. Nie zapominaj, że paląc, zwiększasz ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, trzustki, pęcherza moczowego i nerek.
- Wzrasta także ryzyko wystąpienia chorób serca (80% zawałów serca przed 50. rokiem życia występuje u palaczy). Dzieje się tak, ponieważ tlenek węgla zawarty w dymie tytoniowym uniemożliwia przenoszenie tlenu przez krew. Twoje serce musi zatem ciężiej pracować, żeby dostarczyć tlen do wszystkich komórek Twojego organizmu. Nikotyna zawarta w dymie tytoniowym powoduje, że serce bije szybciej i ciężiej pracuje. Powoduje ona również zwężanie się naczyń krwionośnych oraz wzrost ciśnienia krwi, co obciąża serce.



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych  
Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”



# PALENIE A ZDROWIE DZIECKA



## Palenie w czasie ciąży a rozwój płodu

- Kobiety palące podczas ciąży częściej rodzą martwe dzieci.
- Częściej występuje u nich nieprawidłowy przebieg porodu oraz poronienie.
- Jeżeli kobieta w ciąży pali, rośnie ryzyko wystąpienia wad rozwojowych płodu.
- Zawsze, jeżeli kobieta w czasie ciąży pali, prowadzi to do spowolnienia wzrostu płodu – jej dziecko rodzi się mniejsze i gorzej rozwinięte.

## Palenie w czasie ciąży a zdrowie noworodka

- Palenie w ciąży jest czynnikiem ryzyka wystąpienia tzw. nagłej śmierci łóżeczkowej (dzieci, szczególnie matek palących, nie powinny zasypiać na brzuszku).
- Palenie w ciąży powoduje, że dziecko rodzi się z gorzej rozwiniętymi narządami np. układu oddechowego.
- Dzieci matek palących w okresie ciąży mają słabszą odporność, przez co częściej zapadają na różne choroby np. układu oddechowego czy zapalenie ucha środkowego.
- U dzieci matek palących w okresie ciąży częściej rozwija się astma oskrzelowa.
- Palenie przez kobietę w ciąży prowadzi do kontaktu mózgu jej nienarodzonego dziecka z nikotyną. Dlatego u tych dzieci mogą wystąpić po porodzie objawy głodu nikotynowego (tak jak u palaczy rzucających palenie). Dzieci matek palących w ciąży mogą urodzić się z objawami zespołu odstawienia nikotyny: są bardziej płaczliwe, niespokojne, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. U dzieci tych pozostaje na całe życie zwiększona tolerancja nikotyny. W przyszłości łatwiej uzależniają się od palenia papierosów, częściej niż dzieci matek niepalących stają się palaczami.

## Palenie a karmienie piersią

Chociaż każda kobieta (także paląca) powinna karmić dziecko piersią, to palenie w okresie ciąży lub nawrót do palenia po porodzie prowadzi do znacznego pogorszenia ilości i jakości pokarmu. Pierwszym badaczem, który zwrócił na to uwagę, był polski lekarz Franciszek Venulet, który odkrył, że zawartość witaminy C w mleku matki palącej jest o 30% niższa niż w mleku matek niepalących.

## Bierne palenie a zdrowie dzieci

Narażanie dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, na wymuszone bierne palenie prowadzi do:

- Wzrostu ryzyka nagłego zgonu tzw. śmierci łóżeczkowej;
- Częstszego występowania chorób układu oddechowego;
- Chorób ucha środkowego;
- Rozwoju astmy i zaostrzenia przebiegu tej choroby;
- Najnowsze badania coraz częściej wskazują również, że dzieci te cechują się gorszym rozwojem psychofizycznym oraz sprawiają więcej kłopotów wychowawczych.

Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut,  
ul. Roentgena 5  
02-781 Warszawa,  
tel./fax: (22) 643 92 34  
e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”