

31 MAJA - ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

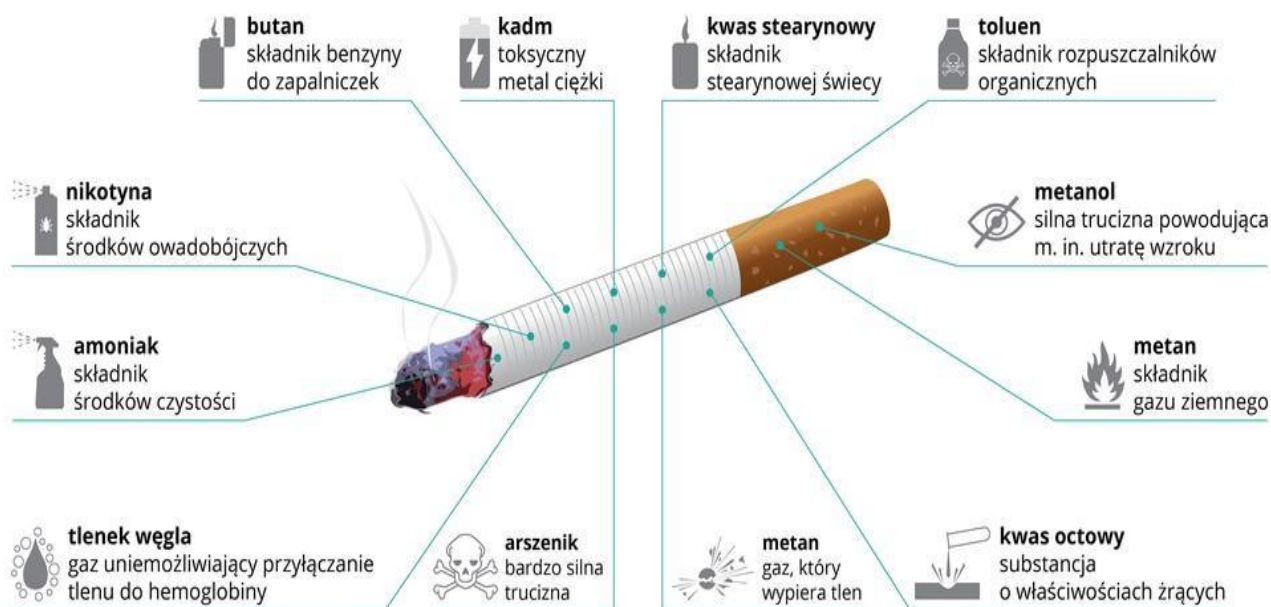


O SZKODLIWOŚCI PALENIA POWIEDZIANO JUŻ WSZYSTKO I WIELE RAZY,

ALE POWTARZAĆ WCIAŻ TRZEBA

TEMU SŁUŻYĆ MA ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA

Co roku, 31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Papierosa. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów - głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Jeśli nie zostaną podjęte pilne działania zapobiegawcze, do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi!



Palenie wciąż pozostaje największym wyzwaniem zdrowia publicznego w Polsce. Z powodu chorób od tytoniowych umiera rocznie około 70 tysięcy osób, co stanowi 17% wszystkich zgonów w Polsce. Szacuje się, że prawie 9 milionów Polaków pali codziennie tytoń. Na jednego palacza przypada średnio 17 papierosów, a 91% palaczy wpada w nałóg przed ukończeniem 25 roku życia. Szczególnie drastyczne skutki palenia tytoniu obserwuje się wśród kobiet – nowotwory płuca są najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu kobiet. Od kilku lat więcej kobiet umiera w Polsce z powodu raka płuca niż z powodu raka piersi!

Niepokojące są także dane dotyczące młodzieży. Szacuje się, że co drugi nastolatek w Polsce pali. Niemal 60% osób w wieku 15-18 lat przynajmniej raz w życiu sięgnęło po papierosa. Młodzi ludzie z reguły zaczynają palenie w wieku 12-14 lat, ale niektórzy wcześniej, nawet – co może się wydawać szokujące – w wieku 8 lat.

MAJĄC NA UWADZE DOBRÓ NAS WSZYSTKICH, POWINNIŚMY NA KAŻDYM KROKU SZERZYĆ ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA, A PAPIEROSOM MÓWIĆ „NIE”!



Bierne palenie także szkodzi

Uzależnienie od tytoniu pogarsza jakość życia, powodując choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia oraz choroby nowotworowe. Trzy grupy chorobowe występujące prawie wyłącznie u palaczy to: rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc oraz zawał serca występujący przed 50 rokiem życia. Na samego raka płuca umiera rocznie 20 tysięcy Polaków. Osoby palące powinny pamiętać o tym, że ich nałóg zagraża też osobom z ich otoczenia. Bierne palenie związane z wdychaniem dymu papierosowego jest wyjątkowo niebezpieczne. Boczny strumień dymu papierosowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Paląc przy innych osoby uzależnione zwiększają u osób niepalących ryzyko zachorowania na raka płuca i choroby serca. Ponadto kontakt biernych palaczy z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

NIE ZWLEKAJ DŁUŻEJ, RZUĆ TERAZ! WARTO RZUCIĆ PALENIE

Korzyści wynikające z zaniechania palenia widoczne są niemal natychmiast. Rzucając palenie już po upływie:

- **20 minut** – ciśnienie i tętno powracają do normy;

- **8 godzin** – poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę;
- **1 dnia** – płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;
- **48 godzin** powraca do normy zmysł smaku i zapachu;
- **24 godzin** zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca;
- **3 dni** – poprawia się wydolność oddechowa;
- od **2-12 tygodni** – poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%, zwiększa się wydolność fizyczna;
- od **3-9 miesięcy** – ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami;
- **1 roku** o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
- **5 lat** o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani, w dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu;
- **10 lat** ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się;
- **15 lat** ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Po pomoc w zaprzestaniu palenia można zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalistycznych poradni. Możliwość uzyskania nieodpłatnej pomocy osobom palącym lub poszukującym pomocy dla swoich bliskich oferuje **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym** działająca pod numerem: **801 108 108**

- **Kto może zadzwonić:** palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą porozmawiać o nałogu
- **Kiedy:** od poniedziałku do piątku w godzinach 11-19
- **Jak często:** możesz dzwonić wiele razy lub umówić się na termin, w którym konsultant zadzwoni do Ciebie
- **Jak długo:** to Ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa

Czego możesz się tam dowiedzieć:

- Jak rzucić palenie
- Jakie są psychologiczne i biologiczne mechanizmy uzależnienia od tytoniu
- Jak pracować nad motywacją

- Jakie są indywidualne korzyści wynikające z rzucania palenia
- Jak głębokie jest twoje uzależnienie
- Jak zaplanować proces zaprzestania palenia
- Jakie są metody zaprzestania palenia i która jest najlepsza dla ciebie
- Jak przebiega proces zaprzestania palenia
- Jak radzić sobie w trudnych chwilach
- Gdzie w twojej okolicy znajdziesz poradnie dla osób rzucających palenie

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i innych nowatorskich wyrobów tytoniowych - typu „jool”, „vype”, „iqos”), znacznie ciężiej przechodzą infekcję koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą cięższego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących. W opinii ekspertów pandemia COVID-19 to doskonały moment na rzucenie palenia.

FAKTY I MITY O PALENIU PAPIEROSÓW

BIERNE PALENIE BARDZIEJ SZKODZI. FAKT

Jeśli jesteś osobą niepalącą i przebywasz w towarzystwie palaczy, wdychasz razem z nimi dym tytoniowy, tym samym jesteś narażony na wszystkie szkodliwe skutki palenia. To jednak nie wszystko. W czasie, gdy papieros tli się w popielniczce, lub palacz po prostu go trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu papierosowego. Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz! Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w bocznym strumieniu dymu tytoniowego jest 35 razy więcej tlenu węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wydychanym przez osobę palącą. Oczywiście zawiera on również 7 tysięcy substancji toksycznych, tak jak dym wdychany przez osobę palącą. Bierne palenie powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów!

PALENIE KILKU PAPIEROSÓW DZIENNIE NIE SZKODZI, BO ORGANIZM JEST W STANIE ZNIWELOWAĆ SZKODLIWE DZIAŁANIE OKOŁO 7 SZT. PAPIEROSÓW DZIENNIE. MIT

Wypalenie nawet 1 papierosa to dostarczenie do organizmu ok 7 tyś. szkodliwych substancji, w tym do 70 rakotwórczych Nawet okazjonalne palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na choroby od tytoniowe. Ponadto

nikotyna, która wraz z dymem tytoniowym trafia do naszego organizmu ma silny potencjał uzależniający. Uzależnia psychofizycznie w związku z tym, z czasem palacz zwiększa ilość wypalanych papierosów, aby nie odczuwać głodu nikotynowego (np. uczucia rozdrażnienia).

PALENIE PAPIEROSÓW CIENKICH, TZW. SLIMÓW LUB SŁOMEK JEST MNIEJ SZKODLIWE. MIT

Papierosy niezależnie od swojej szerokości zawierają tyle samo substancji toksycznych i ich szkodliwy wpływ na Twój organizm jest taki sam. Dodatkowo wiele osób palących cienkie papierosy ma złudne przekonanie, że są „mniej szkodliwe” i wypala ich więcej, lub głębiej się zaciąga dymem.

PO RZUCENIU PALENIA TYJE SIĘ. FAKT Rzucenie palenia nie zawsze oznacza, że przytyjemy! Pamiętajmy, że po rzuceniu palenia zmieni się nieco nasza fizjologia i nasze zachowania. Mogą wystąpić przejściowe zaburzenia związane np. ze zwiększonym łaknieniem, czy tendencją do „zajadania” odruchu palenia. Właściwe przygotowanie do rzucenia palenia może znacznie ograniczyć problem przyrostu masy ciała lub nawet pozwolić na utrzymanie prawidłowej wagi.

PALENIE USPOKAJA. MIT

Zapalenie papierosa dostarcza psychoaktywnej nikotyny, która działa w mózgu na tzw. ośrodek przyjemności. Odczuwane jest uczucie przyjemnego pobudzenia, poprawa nastroju. Jest to jednak stan krótkotrwały. Kiedy sztucznie podniesiony poziom dopaminy spadnie (co dzieje się już po około 20 minutach), osoba uzależniona zaczyna czuć dyskomfort (spowodowany jest brakiem uzależniającej nikotyny), który odczuwa jako stres. Wtedy pojawia się potrzeba palenia, po to by znowu poczuć się dobrze. Tak nakręca się „spirała stresu”. Wiele palących osób mówi o „nerwowym życiu”, a tak naprawdę, to ciągłe wahania poziomu nikotyny powodują takie odczucia (?).....odczucia.

E - PAPIEROSY SĄ MNIEJ SZKODLIWE NIŻ PAPIEROSY TRADYCYJNE. MIT

E-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne. Według danych podawanych przez GIS od 2011 r. 6-krotnie wzrosła liczba polskich nastolatków, którzy próbowali e-papierosa. 30 proc. uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy. Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

Zachęcamy do obejrzenia filmów:

CO SIĘ DZIEJE GDY PALISZ PAPIEROSY

<https://www.youtube.com/watch?v=g-pV79OIHYY>

CO SIĘ STANIE GDY RZUCISZ PALENIE

<https://youtu.be/-ObsKKsOhnk>

PAPIEROSY VS.E – PAPIEROSY

<https://www.youtube.com/watch?v=5A5w5NqIrLU>