

## W POLSCE DOROSŁE KOBIETY ZABIJA RAK PŁUCA

Papierosy codziennie pali 9 mln Polaków, w tym aż 3,5 mln kobiet, które średnio wypalają dziennie ponad 15 papierosów<sup>1</sup>! Palenie tytoniu jest przyczyną aż 90% zachorowań na raka płuca. 20 listopada, w Światowym Dniu Rzucania Palenia, eksperci zachęcają do zdrowego stylu życia.

### Polacy palą na potęgę

Wprowadzony w Polsce w 2013 roku zakaz palenia w miejscach publicznych objął niemal 1/4 społeczeństwa, gdyż prawie 9 mln Polaków to nałogowi palacze. **Codziennie papierosy w Polsce pali więcej osób, niż jest mieszkańców województwa pomorskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, opolskiego oraz lubuskiego razem wziętych<sup>2</sup>.**



– *Palenie tytoniu to uzależnienie, którego skutki są śmiertelne. Palenie powoduje raka płuca, a także szacuje się, że jest przyczyną aż 30% wszystkich zgonów powodowanych nowotworami<sup>3</sup>.* – mówi prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński,

kierownik Zakładu Epidemiologii i Prewencji Nowotworów, Centrum Onkologii–

Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, czyli instytucji odpowiedzialnej za realizację zadania Prewencja pierwotna nowotworów w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

<sup>1</sup> Globalny sondaż dotyczący używania tytoniu przez osoby dorosłe (GATS). Polska 2009-2010. Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2010.

<sup>2</sup> Globalny sondaż dotyczący używania tytoniu przez osoby dorosłe (GATS). Polska 2009-2010. Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2010.

<sup>3</sup> Europejski kodeks walki z rakiem, trzecie polskie wydanie pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego, 2003.

## Kobiety palą jak mężczyźni

Kobiety coraz częściej sięgają po papierosy. **Wśród uzależnionych od tytoniu w Polsce jest aż 3,5 mln kobiet! Kobiety palą niemal tyle samo, co mężczyźni.** Liczba zachorowań na raka płuca wśród kobiet w Polsce wzrasta z roku na rok. W roku 2011 zarejestrowano ponad 6 tys. zachorowań na raka płuca wśród kobiet, w tym samym czasie ponad 6 tys. kobiet umarło z tego powodu<sup>4</sup>. Obecnie rak płuca jest częstszą przyczyną przedwczesnej śmierci u kobiet niż nowotwór piersi i szyjki macicy.

– *Palenie tytoniu przez kobiety ma swoją specyfikę. Często palenie staje się dla nich sposobem na rozładowanie emocji oraz utrzymanie szczupłej sylwetki. Można, zatem powiedzieć, iż kobiety silniej niż mężczyźni uzależniają się od samego rytuału palenia i okoliczności w jakich palą* – mówi **Irena Przepiórka**, ekspert Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym i Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii–Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

## „Małolaty” z papierosem w ustach

– *Kobiety zaczynają palić w bardzo młodym wieku. Szacuje się, że co druga uczennica w wieku 13-15 lat kiedykolwiek próbowała palić tytoń<sup>5</sup>! Rozpoczęcie palenia w tak wczesnym wieku wiąże się z dużym ryzykiem zachorowania na raka płuca i inne choroby odtytoniowe, pozbawiając młode kobiety wielu lat życia i prowadząc do przedwczesnej śmierci<sup>6</sup>.* – mówi **prof. Zatoński**. – *Młodzi ludzie sądzą, że paląc papierosy „light” czy „slim” szkodzą swojemu organizmowi w mniejszym stopniu. Nic bardziej mylnego. Wszystkie papierosy są tak samo trujące dla naszego organizmu – podczas palenia każdy z palaczy zaciąga się dymem zawierającym 4000 związków chemicznych, z czego około 40 jest rakotwórczych!* – dodaje **prof. Zatoński**.

## Trujemy siebie i nasze dzieci

Na wdychanie substancji rakotwórczych narażone są także osoby niepalące tytoniu – tzw. palacze bierni. **Corocznie w Polsce umiera około 2 tysiące biernych palaczy.** Coraz częściej na wdychanie dymu papierosowego narażone są także dzieci, co ma katastrofalne skutki dla ich rozwoju. Rodzice, palący papierosy narażają dziecko na liczne schorzenia już w okresie życia płodowego. – *Palenie papierosów przez kobiety w ciąży blokuje dopływ krwi do macicy, co jest przyczyną niedotlenienia płodu. Zmniejsza ilość tlenu i substancji odżywczych przechodzących przez łożysko do dziecka. Naraża ciążę na komplikacje, w tym poronienie, przedwczesny poród lub odklejenie się łożyska. Dzieci matek*

<sup>4</sup> Didkowska J, Wojciechowska U, Zatoński W, *Nowotwory złośliwe w Polsce w 2011 roku*. Centrum Onkologii–Instytut.

<sup>5</sup> Przewoźniak K, Łobaszewski J., Zatoński W., GYTS Collaborating Group, *Postawy wobec palenia tytoniu wśród uczniów w województwie mazowieckim. Wyniki badania Global Youth Tobacco Survey z 2009 roku*. Zdrowie Publiczne. Monografie Tom II. 2013.

<sup>6</sup> Europejski kodeks walki z rakiem, trzecie polskie wydanie pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Witolda Zatońskiego, 2003.

*palących papierosy są nie tylko słabsze i mniejsze o ok. 200-300 gramów od innych noworodków, ale także już od urodzenia mogą cierpieć na zaburzenia układu sercowo-naczyniowego, oddechowego oraz przemiany materii, są też narażone na wady wrodzone. Mimo takich zagrożeń dla dziecka prawie połowa palących matek przyznaje się do palenia w obecności dzieci – mówi **prof. Witold Zatoński**.*

### **Jak chronić się przed nowotworem?**

**Najskuteczniejszym sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na raka płuca jest rzucenie palenia.**

## FACHOWA POMOC NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI!

### Palisz? Przyjdź, zadzwoń lub poczytaj – znajdziesz metodę najlepszą dla siebie

Osoby, które chcą rzucić palenie, nie pozostają z tym zadaniem same. Bezpłatnych konsultacji udzielają terapeuci z **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym** działającej przy Centrum Onkologii w Warszawie. Już w tym roku będzie można również skorzystać z pomocy specjalistów w Punktach Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym w województwie mazowieckim.

### Darmowe wsparcie – szyte na miarę

**Ogólnopolska Sieć Pomocy Palącym** to zespół punktów poradniczych, w których osoby palące i ich rodziny mogą bezpłatnie otrzymać profesjonalną pomoc i wsparcie w procesie rzucania palenia. Każda osoba, która będzie chciała rzucić palenie z pomocą jednej z placówek Sieci, zostanie otoczona indywidualną opieką i otrzyma program działań przystosowany do swoich potrzeb, możliwości i oczekiwań. Zespół specjalistów:



801 108 108

- informuje o korzyściach wynikających z rzucenia palenia oraz o szkodliwości palenia;
- wyjaśnia mechanizmy uzależnienia i przeprowadza analizę jego głębokości;
- wzmacnia motywację do zaprzestania palenia oraz wspiera w chwilach kryzysu;
- informuje o dostępnych metodach i środkach wspomagających proces odstawiania papierosów;
- pomaga w opracowaniu indywidualnego planu rzucania palenia.

– *Niewątpliwym atutem Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym jest dostęp do specjalistycznej wiedzy, jaką dysponują terapeuci oraz możliwość korzystania z niej zupełnie bezpłatnie. Palenie tytoniu to jedno z silniejszych uzależnień, które często ma podłoże fizjologiczne i psychologiczne. Dlatego tak ważne jest wsparcie specjalistów i skorzystanie z ich wiedzy podczas rzucania palenia – mówi Irena Przepiórka, ekspert Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym i Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii-Instyucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.*

– *Ogólnopolska Sieć Pomocy Palącym właśnie zaczyna tworzyć swe struktury. Pierwsze punkty zostaną otwarte na terenie województwa mazowieckiego. Na podstawie zebranych w nich*

doświadczeń będziemy szacować zainteresowanie i skalę potrzeb w pozostałych częściach Polski. Do końca przyszłego roku powstanie kilkanaście kolejnych punktów pomocy – dodaje **Irena Przepiórka**. Specjalistyczną pomoc uzyskasz także w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym.

## **801 108 108 – indywidualnie dla całej Polski**

**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108** to łatwo dostępna forma pomocy dla osób, które doświadczają problemów związanych z używaniem wyrobów tytoniowych. Funkcjonowanie poradni oparte jest na licznych badaniach naukowych potwierdzających, że specjalistyczne poradnictwo oferowane w trakcie telefonicznych sesji zwiększa szansę rzucenia palenia<sup>7,8</sup>.

Poradnictwo telefoniczne realizowane przez Telefoniczną Poradnię ma charakter indywidualnych sesji dostosowanych do aktualnych potrzeb rozmówcy.

– *Z pomocy Telefonicznej Poradni co roku korzysta już ponad 5 tysięcy osób. Pacjenci dzwoniący do TPPP są w różnych fazach procesu rzucania palenia. Dzwonią zarówno osoby, które nie rozpatrują jeszcze możliwości rzucenia palenia, jak i osoby w trakcie walki z uzależnieniem, oraz osoby utrzymujące abstynencję lub przeżywające nawrót do palenia. Zgłaszają się do nas przede wszystkim osoby, których dotychczasowe próby zaprzestania palenia nie przyniosły rezultatu.* – mówi **Irena Przepiórka**.

Pracownicy Poradni oferują dzwoniącym wsparcie, proponują wspólną pracę nad znalezieniem motywacji do rzucenia palenia, pomagają w opracowaniu Indywidualnego Planu Działania, informują i wyjaśniają sposób działania technik samokontroli, omawiają sposoby przygotowania się do rzucania palenia, strategie stosowane w trakcie rzucania palenia oraz sposoby łagodzenia objawów odstawiennych. Pacjenci korzystający z usług Poradni mogą liczyć na opiekę i wsparcie prowadzącego konsultanta w trakcie całego procesu rzucania palenia. Umawiane są terminy kolejnych sesji terapeutycznych, w czasie których pacjenci mają możliwość omówienia występujących aktualnie problemów, wsparcia i porady, czy po prostu uzyskania zrozumienia i bycia wysłuchanym.

– *Często rozmawiamy również z rodzinami, które szukają sposobu namówienia bliskich do rzucenia palenia* – mówi **Irena Przepiórka**.

---

<sup>7</sup> Bunn, F., Byrne, G., Kendall, S. (2005). Telephone consultation and triage: effects on health care use and patient satisfaction. *British Journal of General Practice*, 55 (521), s. 956-961.

<sup>8</sup> Stead, L.F., Perera, R., Lancaster, T. (2006). Telephone counselling for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub2.

Pomoc można uzyskać pod numerem **801 108 108** od **poniedziałku do piątku w godzinach 11-19**. Całkowity koszt połączenia z numeru stacjonarnego wynosi jeden impuls, a z telefonu komórkowego jest naliczany według taryfy operatora. Dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych funkcjonuje dodatkowo numer **22 211 80 15**.

Co ważne, Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działa proaktywnie! Psycholodzy dzwonią w ustalonym wcześniej terminie lub po zgłoszeniu takiej prośby kontaktują się drogą mailową na adres **biuro@jakrzucicpalenie.pl**.

### **Jak szukać pomocy?**

Informacje dot. sposobów rzucania palenia oraz historie osób, którym udało się zerwać z nałogiem dostępne są na stronie internetowej **[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)**. Na portalu można znaleźć wiele porad, informacji i praktycznych narzędzi przydatnych dla osób rzucających palenia. Istnieje również możliwość nadsyłania pytań do eksperta.