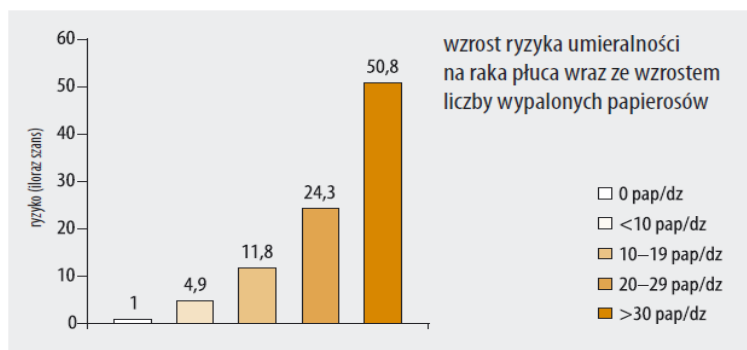


# 1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących

## Nie pal

Problem palenia otwiera Europejski Kodeks Walki z Rakiem nieprzypadkowo. Jest to bowiem na początku XXI wieku najważniejsza przyczyna zachorowań na raka w Polsce – prawie połowa zachorowań u mężczyzn i 15% u kobiet spowodowana jest właśnie paleniem. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. Ze względu na powszechność palenia ocenia się, że w krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek właśnie z tym czynnikiem. Badania prowadzone w Europie, Japonii i Ameryce Północnej wykazują, że palenie odpowiada za 87-91% zachorowań na raka płuc u mężczyzn i 57-86% u kobiet. Oznacza to zatem, że istnieją obszary na świecie, do których należy także Polska, gdzie prawie wszyscy chorzy na raka płuc to palacze. U obu płci odsetek zachorowań na raka przełyku, raka gardła i raka jamy ustnej – związanych z działaniem dymu tytoniowego bądź dymu tytoniowego w połączeniu z alkoholem – wynosi 43-60%. Palenie przyczynia się też do dziesiątków innych nowotworów złośliwych (m.in. pęcherza moczowego, trzustki, nerek, szyjki macicy, wątroby, żołądka, niektórych postaci białaczek).

Należy zaznaczyć, że nowotwory to nie jedyny skutek palenia. Powoduje ono również wiele innych chorób – przede wszystkim schorzenia płuc (POChP) oraz naczyń krwionośnych – zawały serca i udary mózgu.



Wykres 2. Źródło: Doll R. i in. Mortality in relation to smoking: 40 years' observation on male British doctors. BMJ 1994; 309:901-11.

## Rzuć!

Łatwo jest zacząć palić. Chociaż pierwszy papieros zwykle nie smakuje (organizm czuje, że to trucizna), to potem są następne, pojawia się przyzwyczajenie i niepostrzeżenie postępuje uzależnienie biologiczne. Zdecydowanie trudniej jest rzucić palenie – to skomplikowany, wieloetapowy proces bez gwarancji sukcesu przy pierwszej próbie. Jednak nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie. Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach warto, ponieważ nawet po tak długim czasie organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. Ci, którym się udało, twierdzą, że najważniejsza jest motywacja. Jednak trzeba też pamiętać, że palenie tytoniu (Zespół Uzależnienia od Tytoniu – ZUT) jest sklasyfikowane jako choroba\*, i że dziś można ją skutecznie leczyć. Dlatego w wielu krajach leczenie ZUT należy do obowiązku lekarzy, za który otrzymują wynagrodzenie jak za każdą inną procedurę medyczną. Warto więc skorzystać z ich pomocy oraz szerokiej gamy

leków o potwierdzonej skuteczności: nikotynowej terapii zastępczej (gumy, plastry, tabletki podjęzykowe, inhalatory) oraz leków o działaniu centralnym (buprion, cytyzyna, wareniklina), dzięki którym szansa na sukces wzrasta o 200-400%! W niektórych krajach są one nawet refundowane w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Palenie jest uleczalne! Zadzwoń: 0 801 108 108 –  
Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

### **Nie pal przy niepalących**

Wdychanie przez osoby niepalące dymu tytoniowego wydychanego przez palacza do otoczenia, czyli palenia bierne, niesie za sobą podobne zagrożenia zdrowotne, co palenie czynne. Przebywanie w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym jest szczególnie szkodliwe dla małych dzieci oraz kobiet w ciąży. Palacze bierni wdychają bowiem te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala ekspozycji. Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera prawie 2 000 osób, które same nigdy nie paliły. Aby temu zapobiegać, w wielu krajach Unii Europejskiej wprowadzono całkowity zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych.

### **Niepalący i ex palacze żyją dłużej**

Każdy rok palenia kosztuje nas 3 miesiące życia. W przybliżeniu ocenia się, że 50% głęboko uzależnionych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze właśnie z tego powodu, a połowa z nich w średnim wieku, co oznacza, że przeżyją 20-25 lat mniej od osób niepalących. Na szczęście jest też dobra wiadomość – każdy rok od chwili rzucenia palenia to odzyskane 3 miesiące życia.



\* Zespół Uzależnienia od Tytoniu jest chorobą opisaną pod symbolem F-17 w X rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych Światowej Organizacji Zdrowia