

# PALACZU ZASTANÓW SIĘ CZY WARTO ..... ?



**TELEFONICZNA  
PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM**

**801 108 108**

## Światowy Dzień Rzucania Palenia (19.11.2020 r.)

**Palacz wraz z dymem tytoniowym wchłania 7 tysięcy substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze!**

**Trzy duże grupy chorobowe:** Rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż. – występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów.

Wśród czynników ryzyka odpowiadających za utratę największej liczby lat przeżytych w zdrowiu dla populacji w Polsce na pierwszym miejscu znajduje się palenie tytoniu (DBD Study 2017).

**WAŻNE!** Palenie tytoniu jest uznane za chorobę przewlekłą, która w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych została opisana pod kodem F17.

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprzodkowane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.

Badania wykazały, że dym tytoniowy m.in.:

- podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka,
- ma właściwości alergizujące,
- ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy),
- może prowadzić do zmian komórkowych: mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych.

Sukcesem jest fakt, że w Polsce udało się zahamować wzrost odsetka osób codziennie palących tytoń (tzw. codziennych palaczy).

I tak: w latach 90. ubiegłego wieku codziennie paliło 51% Polaków i 25 % Polek, a obecnie nawyk codziennego palenia tytoniu deklaruje około 28% mężczyzn i 15% kobiet!

**Każdego roku z powodu schorzeń odtytoniowych umiera przedwcześnie około 50 tys. Polaków !!!**

Zdecydowana większość Polaków wie, że palenie tytoniu wywołuje raka płuc (96%), a rzucenie palenia może ustrzec przed tym nowotworem (87%).

**UWAGA!** Niestety zaledwie 67% Polaków ma świadomość, że szkodliwe jest bierne palenie tytoniu oraz, że udowodniono związek palenia z ryzykiem zachorowania w przypadku takich nowotworów złośliwych takich jak: płuco, przełyk, nerka, pęcherz moczowy, gardło, jama ustna, trzustka, krtań, wątroba, nos, warga, ostra białaczka szpikowa, żołądek, jelito grube, szyjka macicy, jajnik.



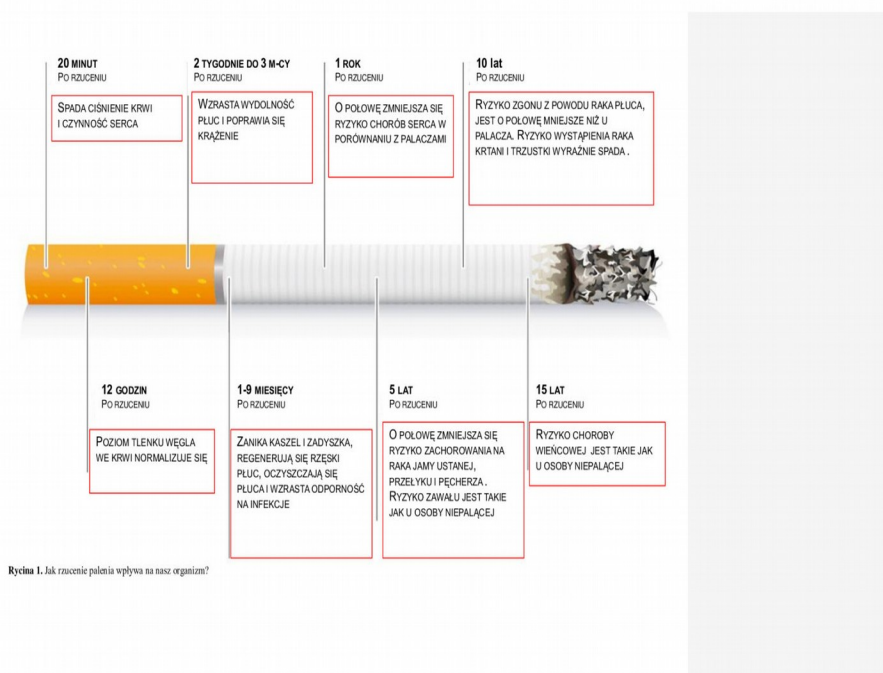
# Czy warto rzucić palenie?

## Zawsze warto!

Rzucenie palenia nie jest łatwe, gdyż zawarta w dymie tytoniowym nikotyna ma silne właściwości uzależniające. Nikotyna jest substancją psychoaktywną tzn. oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy podobnie jak heroina czy kokaina.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała zespół uzależnienia od tytoniu jako jednostkę chorobową.

Rzucenie palenia jest korzystne dla wszystkich palaczy, niezależnie od wieku – a pierwsze pozytywne efekty rzucenia dostrzeżemy już po miesiącu od rzucenia!



Rycina 1. Jak rzucenie palenia wpływa na nasz organizm?

## Część palaczy zamiast rzucić palenie, zamienia tradycyjne papierosy na e-papierosa.....

Szkodliwość e-papierosów może być niższa, jednak warto pamiętać, że w e-papierosach do rozpuszczania nikotyny używa się dwóch substancji: gliceryny i propylenu glikolowego. Podgrzewanie ich do wysokich temperatur powoduje rozpad na dwa rakotwórcze związki karbonylowe: formaldehyd i acetaldehyd.

## Chcesz rzucić palenie?

Gdzie szukać pomocy?

**Specjaliści Ci w tym pomogą!**

Jeśli chcesz skonsultować się ze specjalistą, zadzwoń do **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym** – tel. **801 108 108**. Dla telefonów komórkowych **22 211 80 15**. Pracujący tam eksperci **od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 21.00 oraz w soboty w godzinach 9-00 – 15.00** udzielają porad, proponują wspólną pracę nad znalezieniem motywacji do rzucenia palenia, pomagają w opracowaniu indywidualnego planu działania. Prowadzący konsultanci otoczą cię opieką i wsparciem w trakcie całego procesu rzucania palenia.

Więcej informacji na stronie [jakrzucicpalenie.pl](http://jakrzucicpalenie.pl).



**TELEFONICZNA  
PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM**

**801 108 108**