

# 31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu

Palenie wciąż pozostaje największym wyzwaniem zdrowia publicznego w Polsce. Z powodu chorób odtytoniowych 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.

## 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.

## SZKODLIWOŚĆ

Układ oddechowy

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach

Układ immunologiczny

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych

- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc

#### Układ ośrodkowy

- zmiany behawioralne

#### Układ nerwowy

- upośledzenie pamięci
- skurcze mięśni i drżenie mięśni

#### Pozostałe układy

- podrażnienie oczu
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia
- nudności i wymioty
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej

### **Bierne palenie także szkodzi**

Uzależnienie od tytoniu pogarsza jakość życia, powodując choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia oraz choroby nowotworowe. Szacuje się, że co roku 70 tysięcy Polaków umiera z powodu chorób odtytoniowych. 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 tlenu 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.

## **Warto rzucić palenie**

Korzyści wynikające z zaniechania palenia widoczne są niemal natychmiast:

- W ciągu 20 minut zmniejsza się tętno i ciśnienie krwi;
- W ciągu 12 godzin stężenie tlenku węgla we krwi spada do normalnego poziomu;
- W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i praca płuc;
- Rok po zaprzestaniu palenia ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę niższe niż u osób palących;
- W okresie 5-15 lat od zaniechania palenia ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu występującego wśród osób niepalących;
- Piętnaście lat po zaprzestaniu palenia ryzyko rozwoju choroby wieńcowej jest takie jak u osób, które nigdy nie paliły.

### **Nie zwlekaj dłużej, rzuć teraz!**

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**