

31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu

Palenie tytoniu wciąż pozostaje największym wyzwaniem zdrowia publicznego w Polsce. Z powodu chorób odtytoniowych umiera rocznie około 70 tysięcy osób, co stanowi 17% wszystkich zgonów w naszym kraju. 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 tytoń. 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 tlenu 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