

# Palenie zabija!

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) palenie tytoniu zabija na świecie ponad siedem milionów ludzi rocznie. 900 tysięcy to bierni palacze. Według Rzecznika Praw Dziecka w Polsce co czwarty nastolatek pali e-papierosy, 30% uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy. Co czwarty nieletni palacz czuje się uzależniony. Ponad połowa z palących robi to codziennie, głównie dla rozrywki i odstresowania.

## **Czym są papierosy?**

Tradycyjne papierosy zawierają tytoń. Dym papierosowy, powstający w trakcie palenia, zawiera 250 substancji szkodliwych (m.in. polon, DDT, kadm, arsen, cyjanowodór, smoła), 60 z nich wywołuje nowotworowy. Papierosy elektroniczne (e-papierosy, e-fajki) to urządzenia podgrzewające specjalny płyn. Wytwarzają aerozol lub mieszkankę małych cząstek w powietrzu, którą wdycha palący. Niestety do sięgania po e-papierosa, szczególnie młodzież zachęca m.in. różnorodność, ponad 8 000 smaków płynów (e-liquidu): słodkich lub owocowych.

## **Konsekwencje palenia**

Palenie papierosów ma negatywny wpływ na organizm, zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób tj.: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc, szyjki macicy, trzustki, nerek, udar, choroby układu oddechowego i krążenia, przewlekłe zapalenie jelit, osteoporozy.

Według Głównego Inspektoratu Sanitarnego szkodliwe działanie e-papierosów obejmuje podrażnienia dróg oddechowych, zmiany zapalne oskrzeli i rozedmowe w płucach, ryzyko zapalenia płuc, spadek wydajności układu odpornościowego, podrażnienia błon śluzowych jamy ustnej i gardła, wpływ na ośrodkowy układ nerwowy, w tym drżenie mięśni i skurcze.

## **Profilaktyka od najmłodszych lat**

Częstą przyczyną palenia papierosów przez nieletnich i dorosłych są negatywne wzorce wyniesione z rodziny, dlatego:

- nie pal papierosów przy dzieciach i nie częstuj ich;
- uświadamiaj dzieciom zdrowotne konsekwencje palenia papierosów;
- porozmawiaj z nauczycielami na temat egzekwowania zakazu palenia tytoniu na terenie szkoły oraz szkolnego programu zapobiegania palenia tytoniu.

## **Co zyskasz, gdy rzucisz palenie?**

Od chwili rzucenia palenia organizm zaczyna się regenerować:

- po 24 godzinach &#8211; zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca;
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna;
- po roku &#8211; o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
- po 5 latach &#8211; zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu, oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc;
- po 15 latach &#8211; ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

## **Dieta i aktywność fizyczna**

Gdy przestajesz palić, na nowo odkrywasz smaki, co wzmaga apetyt.

- Wybieraj produkty mało przetworzone, bez dodatku cukrów prostych oraz szkodliwych tłuszczów trans. Glukoza zwiększa głód nikotynowy. Spożycie czerwonego mięsa i wędlin wzmacnia chęć zapalenia papierosa.
- Wprowadź do diety produkty bogate w błonnik i minerały: pełnoziarniste pieczywa, kasze, strączki, warzywa, suszone owoce. Nikotyna przyspiesza perystaltykę jelit, w trakcie rzucania nałogu mogą pojawić się zaparcia.
- Pamiętaj o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów 2-2,5 litra, najlepiej wody. Badania udowodniły wspomagające działanie soku z limonki przy rzucaniu palenia.
- Regularna aktywność fizyczna pomaga w regeneracji organizmu po rzuceniu palenia, poprawia kondycję psychiczną poprzez wzrost poziomu endorfin. Zalecane są ćwiczenia fizyczne zwiększające stopniowo wydolność płuc palacza (spacery, marsze, slow jogging, biegi, nordic walking, jazda na rowerze, fitness).

Dbaj o siebie i swoich bliskich! Bierne palenie również powoduje niebezpieczne konsekwencje dla zdrowia.

**Program Profilaktyki Chorób Odtyniowych** skierowany jest do osób, które:

- mają więcej niż 18 lat i palą papierosy lub inne wyroby tytoniowe;
- są w średnim wieku (między 40 a 65 lat);
- nie miały w ramach programu profilaktyki POChP, wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy;
- nie miały wcześniej zdiagnozowanej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

[Szczegółowe informacje o programie](#)

[Lista placówek biorących udział w programie](#)

**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP) &#8211;** 801 108 108, 22 211 80 15 (pon.-pt. godz.9-21, sob. godz. 9-15).

Materiał przesłany przez NFZ w związku z akcją - „Środa z profilaktyką”.

Drukuj