

## 10 POWODÓW, ABY RZUCIĆ PALENIE

**Warto rzucić palenie, bo już w godzinę po ostatnim dymku uspokaja się rytm serca, a po 12 godzinach poziom tlenu węgla we krwi wraca do normy. Po paru tygodniach poprawia się krążenie i działanie płuc. Kwesnię miesiąc jest pozbycie się uciążliwego kaszlu i przerywanego, płytkiego oddechu. W ciągu 5-15 lat od rezygnacji z tytoniu ryzyko udaru bądź choroby serca u byłego palacza jest podobne, jak u niepalącego. Po 10 latach papierosowej abstinencji o połowę zmniejsza się prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuca w porównaniu do palacza.**

**1.** Badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że palacze są bardziej narażeni na ciężki przebieg COVID-19 i na śmierć w efekcie tej choroby niż osoby niepalące.

Komplikacje wskutek COVID-19 i przypadki śmiertelne są częstsze u cierpiących na przypadłości, wywołane przez papierosy, w tym choroby układu krążenia, układu oddechowego, raka i cukrzycę. Pandemia skłania wielu palaczy do porzucenia nałogu w trosce o własne bezpieczeństwo.

**2.** Używanie tytoniu, głównie palenie papierosów, jak podaje WHO, jest przyczyną ponad 8 milionów zgonów rocznie. Połowa palaczy traci zdrowie lub zapada na przewlekłą chorobę.

Każda forma konsumpcji tytoniu jest równie szkodliwa, jak palenie papierosów. Dotyczy to fajek, fajek wodnych (szyszy), papierosów elektronicznych, zażywania tabaki czy żucia tytoniu. Nikotyna w produktach niewymagających palenia jest łatwiej przyswajalna, co sprzyja uzależnieniu i może wywoływać raka ust, utratę zębów, ich żółknięcie i choroby dziąseł.

**3.** Tytuł zagraża rodzinom, bliskim i przyjaciołom palaczy, a nie tylko im samym. Jak wskazuje WHO, ponad 1 mln osób na świecie umiera rocznie wskutek biernego palenia, czyli kontaktu z dymem i zawartymi w nim szkodliwymi substancjami. Groźne dla otoczenia są e-papierosy, które również emitują nikotynę.

Biernym palaczom zagraża rak płuca, a także gwałtowny rozwój gruźlicy i cukrzycy typu 2.



**4.** Tytuł powoduje ponad 20 typów nowotworów, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku.

Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

**5.** Palenie jest przyczyną co czwartej śmierci na raka w skali globu. Prawdopodobieństwo, że palacz zachoruje na raka płuca jest 22 razy (!) większe niż w przypadku osób niepalących.

U co piątego palacza zapewne rozwinie się przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), która polega na zwężeniu dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Jest szczególnie niebezpieczna dla osób, które zaczęły palić młodo, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

**6.** Palacze żyją średnio o 10 lat krócej niż niepalący. Z każdym zaciąganiem się dymem tytoniowym

dostarczają sobie ponad 70 substancji i toksyn, które powodują różne typy raka.

Palenie powoduje też demencję. Około 14 proc. przypadków choroby Alzheimera lekarze uznają za efekt palenia. Palaczkę częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, którą przechodzą kilka lat wcześniej niż kobiety niepalące.

**7.** Palenie nie służy urodzie. Zęby żółkną, gromadzi się na nich osad, a nieświeżego oddechu nie zwalczy pasta do zębów ani płyn do płukania ust.

Skóra staje się sucha, mniej elastyczna i pomarszczona, a palacze i palaczkę sprawiają wrażenie starszych niż w istocie. Szczególnie widoczne są zmarszczki wokół ust i oczu.

I wszystko przesiąka dymem: mieszkanie, meble, ubrania, ręce i całe ciało.

**8.** Palenie zwiększa ryzyko bezpłodności u obu płci. Rzucenie palenia ułatwia zajście w ciążę, zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, niskiej wagi noworodka i poronienia.

U mężczyzn palenie powoduje zaburzenia erekcji przez ograniczenie dopływu krwi do wszystkich organów. Poprawa życia seksualnego wymaga rezygnacji z papierosów. Spermę palacza zawiera mniej plemników, które są mniej ruchliwe niż u niepalących.

Zagrożeniem dla kobiet w ciąży jest biernie palenie i używanie e-papierosów, które szkodzą nienarodzonemu dziecku, spowalniają jego rozwój i zmniejszają wagę przy urodzeniu.

**9.** Papierosy elektroniczne i produkty oparte na podgrzewaniu (a nie spalaniu) tytoniu również zawierają nikotynę i są szkodliwe, tak jak zwykłe papierosy. Przystawienie się do palenia na używanie e-papierosów nie oznacza rzucenia nałogu.

E-papierosy uzależniają, a młodzi ludzie, którzy z nich korzystają, dwukrotnie częściej zostają zwykłymi palaczami w późniejszym życiu. E-papierosy zwiększają ryzyko chorób serca, płuc i układu oddechowego.

**10.** Warto rzucić palenie dla odzyskania lepszej kondycji fizycznej, poprawy wydolności organizmu i lepszego samopoczucia psychicznego. Odczuwamy też satysfakcję i wymierny efekt w postaci oszczędności pieniędzy.

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno. Badania dowodzą, że pozbycie się tego nałogu w każdym wieku przynosi korzyści zdrowotne.

Nie zwlekaj, rzuć palenie na dobre! Nie bój się też prosić o wsparcie, jeśli nie potrafisz poradzić sobie sam z tym problemem.

Pomocą służą fachowcy w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – **801 108 108, 22 211 80 15. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 oraz w soboty w godz. 9:00-15:00.** Uzyskasz tam wsparcie oraz informację o najbliższej placówce realizującej program leczenia dla palaczy.

Szczegóły na stronie [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)



**Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.**

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

**Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie PracoDawca Zdrowia.** Więcej informacji na stronie: [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl) zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DLUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.