

# Palę i co dalej...?



## Wybierz życie BEZ tytoniu

Projekt Edukacji Pacjentów realizowany w ramach systemu jakości –  
Akredytacja pod kierunkiem: **dr n. biol. Grażyny Kruk-Kupiec**

Szpital akredytowany



Szpital Promujący Zdrowie



opracowanie: **Angelina Trólka**

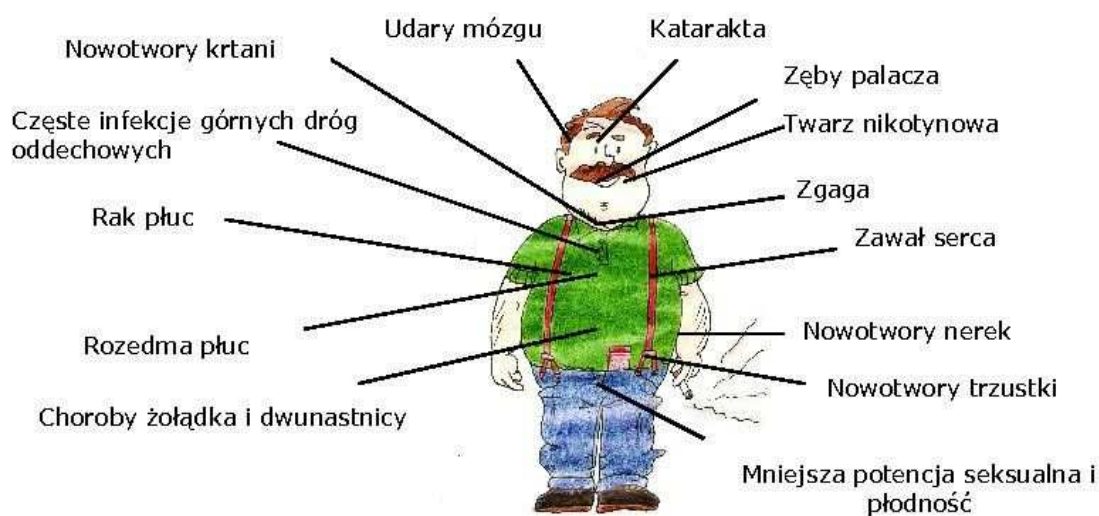
Co 8 sekund wskutek palenia papierosów na świecie umiera jeden człowiek, a co 1 minutę wypalanych jest ponad 10 milionów papierosów. Na całym świecie jest niemalże miliard palących mężczyzn i 250 milionów kobiet. Od 1900 roku zabiły one ponad miliard osób. W Polsce każdego dnia zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia 180 tysięcy dzieci. Aktualnie nasz kraj zamieszkuje 9 milionów palaczy.

Obecnie znanych jest około **5 tysięcy** składników, które występują w dymie tytoniowym. Są to między innymi:

- cyjanowodor (gaz używany do ludobójstwa w komorach gazowych)
- aceton (rozpuszcza tkankę łączną)
- arsen (trutka na szczury)
- polon (pierwiastek radioaktywny)
- chlorek winylu (używany do produkcji plastiku)
- tlenek węgla (czad)
- formaldehyd (stosowany do konserwacji preparatów biologicznych np. żab)
- nikotyna (wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów)
- ciała smołowe (odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych)

### Co grozi palaczowi?

Palenie niszczy zdrowie na co najmniej 50 sposobów – chociaż zwykle mówi się o dwóch: raku i chorobach układu krążenia. Tymczasem palenie ma związek także z wieloma innymi schorzeniami takimi jak:



Rys. A. Warzecha

## Inne:

Angina, choroba Leśniowskiego-Crohna, cukrzyca, depresja, łuszczyca, oczopląs, osteoporoza, reumatoidalne zapalenie stawów, uszkodzenie mięśni i ścięgien, utrata słuchu, paradontoza, zapalenie dziąseł martwiczo-wrzdziejące, zapalenie kości i stawów, zapalenie płuc, rak : wargi, języka, jamy ustnej, przełyku, pęcherza moczowego, choroba niedokrwienna serca, przewlekłe zapalenie oskrzeli, nadciśnienie tętnicze.



## Wpływ tytoniu na ciążę

Palenie tytoniu przez kobietę będącą w ciąży powoduje, że jej dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, niezbędnego do prawidłowego wzrostu i rozwoju.

Rozwijające się w jej łonie dziecko jest zmuszane do kontaktu z prawie 5 tysiącami substancji chemicznych, w tym 40 rakotwórczymi, które są zawarte w dymie tytoniowym. Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i dziecięcego. Zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych. Najbardziej negatywnie na rozwój płodu wpływa zwłaszcza palenie w ostatnich 2 miesiącach ciąży.

Niemowlęta wdychające dym częściej zapadają na poważne choroby układu oddechowego, astmę oskrzelową, zapalenie ucha środkowego, białaczkę.



## Pozytywne strony niepalenia

- ❖ **w ciągu 20 min** - do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno,
- ❖ **w ciągu 8 godzin** - zmniejsza się poziom tlenku węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu,
- ❖ **w ciągu 24 godzin** - zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca,
- ❖ **w ciągu 48 godzin** - powraca do normy zmysł smaku i zapachu,
- ❖ **od 2 tygodni do 3 miesięcy** - poprawie ulega stan układu krążenia, zwiększa się wydolność fizyczna. Wydolność płuc wzrasta o 30%.
- ❖ **od 1 do 9 miesięcy** - poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel, duszności, zmęczenie,
- ❖ **po 1 roku** - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca,

- ❖ **po 5 latach** - o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu,
- ❖ **po 10 latach** - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- ❖ **po 15 latach** - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej,
- ❖ jeśli kobieta paląca tytoń zrezygnuje z tego nałogu w pierwszej połowie ciąży, to ryzyko niskiej wagi urodzeniowej u dziecka, wcześniactwa, martwego płodu będzie podobne jak u kobiet nigdy nie palących
- ❖ jeśli kobieta pali po porodzie i karmi dziecko piersią to przekazuje wraz z pokarmem wiele trujących substancji, co powoduje u dziecka występowanie okresów niepokoju, bezsenności, wymiotów, biegunek,
- ❖ jeśli palisz paczkę papierosów dziennie ( 4-5 zł) **to w ciągu roku zaoszczędzisz aż : 5zł x 365 dni = 1825zł !**

### **Jak przetrwać po rzuceniu palenia?**

1. W ciągu pierwszych dni staraj się spędzać jak najwięcej wolnego czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione, np. w bibliotece, muzeum, sklepach, kościele.
2. Pij duże ilości wody (nie gazowanej) i soków owocowych.
3. Staraj się unikać alkoholu i innych rzeczy, związanych często z paleniem papierosów.
4. Jeśli nie wiesz, co robić z rękami, naucz się zajmować ręce innymi przedmiotami (wykorzystaj np. ołówek, kostkę Rubika, monetę, spinacz biurowy).
5. Jeśli brakuje Ci trzymania czegoś w ustach, spróbuj żuć gumę ,ssać cukierki, gryź marchewkę, pestki, jabłko.
6. Śpij długo.
7. Stosuj właściwą dietę. Przynajmniej przez 6 miesięcy ogranicz spożycie mięsa, tłuszczów zwierzęcych, cukru, mocnej kawy i piwa. Jedz tłuszcze roślinne, ryby, świeże owoce i warzywa.
8. Uprawiaj sport.



## Jak i gdzie szukać pomocy?

W walce z paleniem, największe znaczenie ma motywacja palacza do zerwania z nałogiem. Nikotyna uzależnia zarówno psychicznie jak i fizycznie a siła jej narkotycznego uzależniania jest taka sama jak heroiny.

Nałogowy palacz jest narkomanem - choć żaden tak o sobie nie powie. W

Polsce około 7% palących mężczyzn nie potrafi przespać całej nocy bez podania sobie dawki nikotyny - budzą się, wypalają papierosa i dopiero wtedy mogą spać dalej. Pomocy należy szukać u swojego lekarza, który może doradzić różne leki jako środki zastępcze dla nikotyny. Czas walki z nawykiem i uzależnieniem wymaga ogromniej cierpliwości, każdy musi być przygotowany na to, że nie zawsze udaje się rzucić nałóg za pierwszym razem. Wielu palaczom udawało się to dopiero za 6 - 7 razem. Jest to okres poznawania samego siebie, trzeba wykazać się dużym spokojem.

Czasami rzuceniu palenia towarzyszy wzrost wagi ciała o parę kilogramów. Nie jest to nic groźnego dla organizmu, a przybrania na wadze możemy uniknąć stosując dietę i dbając o ruch. Najczęstszą przyczyną przyrostu masy ciała jest to, że wraca smak i węch, a w związku z tym apetyt i przyjemność z jedzenia. Często też pojawia się chęć zastąpienia papierosa np. cukierkami, co może prowadzić do przytycia. Rzucając palenie pamiętajmy, że najważniejsza jest nasza motywacja i wytrwałość.

TEST TOLERANCJI FAGERSTRÖMA		
Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1. Jak szybko po przebudzeniu zapala Pan/Pani swego pierwszego papierosa?	a)W ciągu 30 min. b)Po 30 min.	1 0
2. Czy sprawia Panu/Pani trudność powstrzymanie się od palenia tytoniu w miejscach publicznych, w których obowiązuje zakaz palenia (np. kościół, biblioteka, kino)?	a)Tak b)Nie	1 0
3. Z którego papierosa byłoby Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	a)Z pierwszego rano b)Z każdego innego	1 0
4. Ile papierosów wypala Pan/Pani dziennie?	a)Mniej niż 15 b)16-25 c)Ponad 25	0 1 2
5. Czy częściej pali Pan/Pani papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu, czy w pozostałej części dnia?	a)Częściej w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu b)W pozostałe części dnia	1 0
6. Czy pali Pan/Pani podczas choroby, która zmusza Pana/Panią do pozostawania w łóżku przez większą część dnia?	a)Tak b)Nie	1 0
7. Jaka jest zawartość nikotyny w papierosach, które Pan/Pani zwykle pali?	a)Mniej niż 0,9 mg b)1,0 - 1,2 mg c)Ponad 1,3 mg	0 1 2
8. Czy zaciąga się Pan/Pani dymem tytoniowym?	a)Nigdy b)Czasami c)Zawsze	0 1 2
<b>&lt;5 pkt. Niski poziom uzależnienia od nikotyny</b> <b>5-7 pkt. Średni poziom uzależnienia od nikotyny</b> <b>8 i więcej pkt. Wysoki poziom uzależnienia od nikotyny</b>		