

Kowary, 19.04.2016 rok

WPLTW PALENIA PAPIEROSÓW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

**Prowadzący
mgr Renata Leśko.**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

Na świecie co sześć sekund umiera osoba w wyniku chorób związanych z paleniem, czyli co roku jest to około 6 milionów ludzi. Do roku 2030 liczba ta może wzrosnąć do 8 milionów ludzi.

Tytoń jest jednym z czterech głównych czynników ryzyka występowania chorób niezakaźnych, w tym głównie nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych i krążeniowych, chorób płuc i cukrzycy. Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym środkiem rakotwórczym na świecie. W 2012 r. z powodu chorób tych zmarło 16 milionów ludzi poniżej 70. roku życia, przy czym ponad 80 proc. pochodziło z państw biednych lub o średnim dochodzie. Na świecie jest około miliarda palaczy. Szacuje się, że każdego dnia ok. 100 tysięcy młodych ludzi zaczyna palić pod wpływem sugestywnych reklam i promocji, prowadzonych przez wielkie koncerny tytoniowe. Na choroby, będące wynikiem palenia tytoniu, co 8 min. umiera człowiek.

Wypalenie jednego papierosa skraca życie o 5 minut!

NIKOTYNA - (C₁₀H₁₄N₂) z farmakologicznego punktu widzenia jest najbardziej czynnym składnikiem dymu tytoniowego. Stanowi ok. 97% wszystkich alkaloidów tytoniu, a jej zawartość w dymie polskich papierosów waha się od 1 do 2 mg na papieros. Nikotyna uzależnia o wiele szybciej niż narkotyki i działa równie silnie jak one. Wszystko zaczyna się od momentu dotarcia do mózgu nikotyny z dymu - a dzieje się to już po 10 sekundach od zapalenia. Wtedy to zaczynają być produkowane specjalne substancje, które powodują, że człowiek ten odbiera palenie jako przyjemność. Palacz odczuwa poprawę koncentracji i pamięci. Jest ponadto spokojniejszy i nie odczuwa zbyt głodu. Wszystkie te odczucia przyczyniają się do tego, że osoba taka dalej pali i zaczyna się uzależniać. Gdy palenie staje się codziennym zwyczajem, palacz nie umie funkcjonować bez kolejnej dawki nikotyny, gdyż mózg i ciało odczuwa konieczność jej otrzymania. Gdy zaczyna brakować nikotyny, palacz odczuwa rozdrażnienie i trudności w koncentracji - są to typowe objawy abstynencji. Gdy uzależnienie jest bardzo silne, palacz musi zapalić następnego papierosa, aby poprawić swoje samopoczucie.

Nikotyna działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za niefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów. Nikotyna zawarta w dymie jest błyskawicznie wchłaniana poprzez śluzówkę górnych dróg oddechowych i pęcherzyki płucne. Dostaje się do krwiobiegu płucnego, następnie do aorty przez serce i dalej do krwiobiegu obwodowego. Dostawszy się do naczyń mózgowych drażni receptory uwalniające takie hormony jak adrenalina, noradrenalina i hormony antydiuretyczne. Przyspiesza pracę serca, wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego krwi, bezpośrednio działa na zwoje komórek nerwowych układu sympatycznego i parasympatycznego

Nikotyna jest bardzo silną trucizną. Wprowadzona do organizmu w postaci wstrzyknięcia podskórnego w ilości 0,05 g. tj. ok. jednej kropli, wywołuje śmierć w ciągu kilku minut. Każdy papieros zawiera od 0,015 g do 0,03 g nikotyny. W 20 papierosach jest jej więc ok. 0,3 g. tj. sześć dawek śmiertelnych. W czasie palenia jednak część nikotyny ulatnia się z dymem i ulega rozpadowi, a tylko 10-30% zostaje wchłonięte przez organizm.

DYM TYTONIOWY

Dym tytoniowy składa się z prawie 4 tysięcy związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne").

SUBSTANCJE WYSTĘPUJĄCE W DYMIE TYTONIOWYM

- **tlenek węgla (czad)** - dym tytoniowy zawiera od 1 do 5% CO; jest uważany za jeden z bardziej

niebezpiecznych czynników. Tlenek węgla blokuje hemoglobinę - barwnik krwi, który jest transporterem gazów w ustroju ludzkim i tworzy z nią nieodwracalny związek chemiczny - karboksyhemoglobinę (COHb). Poraża układ enzymów oddechowych, otaczających każdą żywą komórkę, co utrudnia jej lub uniemożliwia oddychanie i wymianę gazową. CO utrudnia dopływ tlenu i składników odżywczych do mięśnia sercowego, doprowadzając do jego zawału, choroby niedokrwiennej serca, do miażdżycy naczyń tętniczych i nadciśnienia.

- **tlenki azotu** - powstają z azotanu obecnego w surowym tytoniu w trakcie jego spalania. Tlenek azotu (NO) jest szybko metabolizowany w żywym organizmie, jest wolnym rodnikiem - zawiera niesparowany elektron, natomiast dwutlenek azotu (NO₂ lub N₂O₄) jest trującym gazem, po dostaniu się do płuc uszkadza błony wyściełające drogi oddechowe. Aż 99% dwutlenku azotu zatrzymywane jest w płucach. W połączeniu z aminami, tlenki azotu są źródłem rakotwórczych nitrozoamin.
- **cyjanowodor** - (HCN – związek wodoru, węgla i azotu), kwas pruski. Źródłem w dymie są białka i aminokwasy liści tytoniowych. Jest czynnikiem bardzo toksycznym, łatwo wchłanianym przez śluzówkę i skórę. Blokuje aktywność szeregu szeregu enzymów oddechowych, a także ruch rzęsek wyściełających drogi oddechowe. Gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa; bardzo silna trucizna (dawka śmiertelna 0,05 g), zaliczana do bojowych środków trujących; stosowany również do zwalczania szkodników.
- **akroleina** - (aldehid akrylowy CH₂=CH-CHO), czyli propenal o właściwościach szczególnie drażniących. Wraz z aldehydem octowym, formaldehydem i cyjanowodorem stanowi skuteczny czynnik ciliotoksyczny.
- **amoniak** - (NH₃, bezbarwny gaz o ostrym, charakterystycznym zapachu), pochodzi głównie z białek i azotanów liści tytoniowych. Drażni nieprzyjemnie receptory górnych i dolnych dróg oddechowych i razem z akroleiną jest uznany za wyznacznik smakowego odczucia ostrości dymu tytoniowego.
- **aceton** – rozpuszczalnik, stosowany w przemyśle farb i lakierów, włókien chemicznych i kosmetycznym
- **arsen** - stosowany także jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie
- **chlorek winylu** - związek używany także np. do produkcji plastiku.
- **ciała smolowate** - są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka.
- **fenole** - niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela. Rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.
- **formaldehyd** - związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych,
- **polon** - radioaktywny pierwiastek, odkryty przez naszą rodaczkę Marię Skłodowską-Curie.
- **metale ciężkie**

Podczas palenia papierosów wydziela się główny strumień dymu - wdychany, a następnie wypuszczany przez palącego i boczny, który ulatnia się do atmosfery z tłącącego się papierosa. W paleniu biernym mamy do czynienia przede wszystkim ze strumieniem bocznym, z którym do atmosfery przedostaje się najwięcej substancji toksycznych. Ponadto cząstki w strumieniu bocznym są znacznie mniejsze i dlatego łatwiej przenikają do ludzkiego organizmu.

BIERNE PALENIE - to problem tak poważny, że doczekał się angielskiego terminu naukowego: "second hand smoker", co dosłownie oznacza: "palacz z drugiej ręki". Istnieje nawet nazewnictwo specjalistyczne dla dwóch typów strumienia dymu papierosowego:
side-stream smoke - strumień boczny tłącącego się papierosa i
main-stream smoke - dym tytoniowy inhalowany przez palacza.

Wypalany papieros wydziela 2 razy więcej dymu ze strumienia bocznego niż głównego! Dym boczny wydostaje się w ciągu całego czasu palenia papierosa i nie jest filtrowany ani przez filtr papierosowy, ani przez "żywy filtr", jakim są płuca, dym główny natomiast jest wdychany jedynie przez 20-30 sekund.

Dym papierosowy jest najpowszechniejszym zanieczyszczeniem powietrza w mieszkaniach i domach. Znacznie więcej substancji toksycznych znajduje się w zadymionym pokoju niż wdycha się na głównej ulicy wielkiego miasta w godzinach szczytu.

Człowiek niepalący, przebywając godzinę w zadymionym przez palaczy pomieszczeniu, przyswaja taką ilość nitrozoamin, jaka znajduje się w głównym dymie 35 papierosów z filtrem! Niepalący przez godzinę wdychają poprzez dym boczny taką ilość benzopirenu (policyklicznego węglowodoru aromatycznego, najsilniejszego kancerogenu w dymie tytoniowym), jaką pochłonęliby wypalając 4 papierosy!

- W Kalifornii dwaj uczeni: White i Froeb zbadali 2100 niepalących, zatrudnionych w instytucjach, gdzie nie byli narażeni na bierne palenie oraz taką samą grupę "przymusowych palaczy" w miejscach pracy. Okazało się, że bierni palacze mają upośledzoną funkcję układu oddechowego w podobnym stopniu, jak osoby wypalające do dziesięciu papierosów dziennie!

- Dr Takeshi Hirayama z Instytutu Profilaktyki Raka w Tokio wykazał na podstawie badań przeprowadzonych na 91 tys. kobiet, że ryzyko śmierci u niepalących żon palaczy jest dwukrotnie wyższe aniżeli u kobiet niepalących, których mężowie również nie palą. Dr Miller w USA przeprowadził wieloletnie badania 1100 niepalących kobiet, mężatek z trzydziestoletnim stażem. Wyniki wykazały, że żony palących mężów żyły średnio 4 lata krócej niż żony niepalących.

Nawet u niepalących kobiet biernie narażonych na dym tytoniowy istotnie rośnie poziom substancji nikotynowych w surowicy, a masa urodzeniowa ich dzieci jest średnio o ponad 100 g niższa od dzieci ciężarnych, nie będących biernymi palaczkami - donosi "American Journal of Obstetrics and Gynaecology".

SKUTKI PALENIA

1) Zdrowotne:

a) wczesne – krótki oddech, przyśpieszona akcja serca, osłabienie kondycji fiz., zadyszka,
b) odległe – ciągłe pokastywanie, brak siły, zaostrzenie astmy, niepłodność, impotencja, ataki serca, udary mózgu, nowotwory (płuc, krtani, jamy ustnej, gardła, przełyku, nerki, trzustki), białaczka, POCHP, nadciśnienie tętnicze,

2) Estetyczne – żółte zęby ,kamień na zębach, utrata zębów, szara skóra, zmarszczki, nieświeży oddech, odzież przesiąknięta nieświeżym zapachem, włosy przesiąknięte dymem, żółte palce,

3) Finansowe

Nikotyna

- Uszkadza wątrobę, gdyż w niej się rozkłada, nerki, gdyż to one wydalają ją z organizmu, żołądek i jelita, bo tam trafia ze śliną.

- Powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne. No, a o tym, co się dzieje w płucach palacza napisano już tomy. Związki smołowe, które się tam dostają zatykają pęcherzyki płucne - stąd palacze po kilku latach kaszlą, pokaszlują, mają zadyszkę.

- Pochodne smoły pogazowej do organizmu wraz z tym, co wciągamy z papierosa dostaje się m.in. kwas mrówkowy, arsen i benzopiren, które są związkami rakotwórczymi.

- Wiele przypadków naczyniopochodnego udaru mózgu może być wiązanych z wcześniejszym paleniem tytoniu - przyczyną jest tutaj udowodniony wpływ palenia tytoniu na rozwój miażdżycy naczyń krwionośnych.

- Palacze tytoniu dwukrotnie częściej niż niepalący umierają na zawał mięśnia sercowego. U

mężczyzn, którzy zaczęli palić przed 15 rokiem życia i palili 15 - 24 papierosów dziennie, ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej jest 10-krotnie większe.

- Także u osób niepalących, ale wdychających dym ulatniający się z ognika papierosa (tzw. boczny strumień) w istotny sposób wzrasta ryzyko chorób serca i płuc (tzw. palacze bierni).

- Palacze tytoniu 20-krotnie częściej umierają z powodu rozedmy płuc i przewlekłego zapalenia oskrzeli (PZO) niż osoby niepalące. Wśród 10 chorych na raka płuc 9 paliło papierosy.

- Palenie tytoniu wykazuje istotny związek i w dużym stopniu zwiększa ryzyko wystąpienia wszystkich głównych typów histologicznych raka płuc,

- Istnieją dowody na to, iż palenie tytoniu poprzez wpływ na rozwój przewlekłego zapalenia oskrzeli, jest jednym z istotniejszych czynników usposabiających do wystąpienia gruźlicy układu oddechowego.

- Istnieje udowodniony związek pomiędzy paleniem tytoniu a zapadalnością na raka pęcherza moczowego i nerki. Ryzyko wystąpienia raka pęcherza moczowego u palaczy jest przeciętnie 5 razy większe niż u osób niepalących i zależy od ilości wypalanych papierosów.

- . Palenie tytoniu pełni istotną rolę w patogenezie zarówno wrzodu żołądka jak i dwunastnicy. Prowadzone badania naukowe wykazały istotną dodatnią zależność pomiędzy czasem palenia tytoniu a pojawieniem się ww. chorób. Ryzyko wystąpienia raka żołądka jest wyższe u palaczy tytoniu o około 1,5 razy.

- W wielu badaniach wykazano związek pomiędzy paleniem tytoniu a występowaniem raka trzustki. Jak dotychczas nie jest znana dokładnie przyczyna tej korelacji.

- Kobieta paląca tytoń w ciąży powoduje, że jej dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju, rozwijające się w jej łonie dziecko jest zmuszane do kontaktu z prawie 4.000 substancji chemicznych, w tym 40 rakotwórczymi, które są zawarte w dymie tytoniowym,

- Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i wczesno dziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą, zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: - samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych, łożyska przodującego, przedwczesnego odklejenia łożyska lub pęknięcia błon płodowych, a także ciąży pozamacicznej.

- Palenie przez matkę w ciąży znacznie zwiększa ryzyko urodzenia martwego dziecka, wczesnej śmierci noworodka lub zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (tzw. śmierci łóżeczkowej). Najbardziej negatywnie na rozwój płodu wpływa zwłaszcza palenie w ostatnich 2 miesiącach ciąży. Jeśli kobieta pali po porodzie i jednocześnie karmi dziecko piersią to dochodzi do przekazywania wielu trujących substancji z dymu tytoniowego wraz z pokarmem matki. Do pokarmu przechodzi np. nikotyna, powodując u dziecka występowanie okresów niepokoju, bezsenności, wymiotów, biegunek, a także нефизjologiczne przyspieszenie pracy serca i zaburzenia krążenia.

- Niemowlęta wdychające dym z papierosów wypalanych przez ich matki bądź ojców, 2 razy częściej zapadają na poważne choroby układu oddechowego (zapalenia płuc, oskrzeli, górnych dróg oddechowych). Poza tym palenie papierosów przez rodziców w istotny sposób zwiększa ryzyko wystąpienia astmy oskrzelowej u dziecka, a także przewlekłego zapalenia ucha środkowego, które jest główną przyczyną głuchoty w wieku dziecięcym.

- Istnieją także dowody na związek palenia tytoniu z innymi poważnymi chorobami, np. białaczkami.

- Paląc papierosy zwiększa się ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego trzykrotnie. Podczas palenia papierosów dochodzi do skurczu tętnic unaczyniających mięsień sercowy (tzw. naczyń wieńcowych).

- Palenie papierosów może być przyczyną zawału mięśnia sercowego nawet w przypadku niewielkich zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego.

- U osób palących znacznie częściej niż u niepalących dochodzi do konieczności amputacji nóg (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych).

- Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet.

- Palenie tytoniu zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań w czasie stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych.

- Palenie papierosów jest w Polsce przyczyną co drugiego zgonu mężczyzn w wieku 35-69 lat - jesteśmy niestety pod tym względem światowym liderem..

Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych systematycznie rośnie. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat.

Choroby mające istotny związek z paleniem tytoniu

- rak płuc
- rak wargi, języka, jamy ustnej, przełyku i krtani
- rak pęcherza moczowego
- rak nerki
- rak trzustki
- choroba niedokrwienna serca
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- gruźlica układu oddechowego
- nadciśnienie tętnicze
- arteriosclerosis
- udar mózgu
- wrzody żołądka oraz dwunastnicy
- przepukliny jelitowe

Korzyści z zaprzestania palenia papierosów.

1) Zdrowotne

Osoby decydujące się na zaprzestanie palenia powinny wiedzieć, że po zaprzestaniu dochodzi do wielu korzystnych dla organizmu zmian i tak, po upływie:

- 20 minut - ciśnienie i tętno powracają do normy,
- 8 godzin - poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę;

- 1 dnia - płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;

- 48 godzin powraca do normy zmysł smaku i zapachu.

- w ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.

- w ciągu 3 dni - poprawia się wydolność oddechowa;

- od 2-12 tygodni - poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%;

Zwiększa się wydolność fizyczna

- od 3-9 miesięcy - ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami;

- po 1 roku o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.

- po 5 latach o 50% 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.

2) Ekologiczne.

9 milionów tytoniowych "kominów" produkuje codziennie w naszych domach i zakładach pracy chmury dymu. Rocznie tworzą one chmurę dymu z 90 miliardów papierosów. Każdy palacz zanieczyszcza środowisko, w którym przebywa. Jeśli rzucisz palenie, przestaniesz zanieczyszczać środowisko.

3) Finansowe - jeśli paliłeś paczkę papierosów dziennie (ok 15 zł), a dziś rzuciłeś palenie, zobacz ile zaoszczędzisz po kilku lub kilkunastu latach : 2-3 pokojowe mieszkanie ,dobry samochód ,komputer itd.

4) Moralne- jedna paczka papierosów wypalana dziennie to 10 milionów dodatkowych uderzeń serca na minutę. Jeden papieros przyspiesza tętno o 10 uderzeń serca na minutę i to działanie utrzymuje się aż przez 15 minut. Wypalenie jednego papierosa przez kobietę ciężarną powoduje przyspieszenie akcji serca płodu o 39 uderzeń na minutę. Przyspieszenie akcji serca płodu występuje w 8 -12 minut po zgaszeniu papierosa przez matkę. Nałogowe palenie papierosów jest w wielu przypadkach przyczyną przedwczesnych porodów (od 32 do 36 tygodnia zamiast w 38), a także zmniejszenia wagi urodzeniowej noworodka i jego długości.

- Jeśli kobieta paląca 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.

- Kobieta, która będzie matką nie powinna palić

- Każdy dom, gdzie są dzieci musi stać się wolny od dymu tytoniowego

5) Estetyczne - świeży oddech, lepszy wygląd- cera odmłodzi się. Pierwsze korzyści zauważysz błyskawicznie: już po kilku tygodniach pożegnasz się z poszarzałym kolorytem skóry. Po 6 tygodniach abstynencji odzyska różowawy odcień, bo stopniowo uwolni się od toksyn. Wolna od zanieczyszczeń skóra będzie też lepiej wchłaniała wszelkie kremy i preparaty odżywcze. Im częściej teraz będziesz nakładać na twarz maseczki regenerujące, tym szybciej odzyskasz młodszy wygląd. włosy odzyskają blask, stopniowo poprawi się przepływ krwi przez drobne naczynia, czyli włosniczki. Twarz nabierze łagodniejszego wyglądu, a zmarszczki, zwłaszcza te nad górną wargą (nazywane zmarszczkami palacza), powoli będą się zmniejszać. O całkowitym ich zniknięciu nie ma co marzyć, ale można liczyć na widoczne ich spłycenie. z palców zniknie żółty nalot, a odrastająca płytka paznokciowa będzie przejrzysta i błyszcząca. Wolne od nikotyny paznokcie będą mniej łamliwe i kruche. Dłużej będzie się na nich trzymał lakier do paznokci.

6) Wyższa samoocena wynikająca z nieulegania presji,

7) Dobry przykład dla innych

8) Oszczędność czasu – wypalenie 1 paczki papierosów to ok. 3,5 godziny

RZUCENIE PALENIA

Zaprzestanie palenia tytoniu to konieczność. Sposobów na rzucenie palenia jest niemało. Jedni zalecają działanie zdecydowane i kategoryczne, inni są zdania, że rozstanie z papieroskiem powinno odbywać się krok po kroku, by po pewnym czasie osiągnąć cel, czyli całkowicie przestać palić. Ważne, by się zdecydować i naprawdę to zrobić. Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań nadciśnienia tętniczego. Gdy ciągnie nas do papierosa, pomocą może być nam - w zależności od sytuacji - ruch na świeżym powietrzu,

ćwiczenia odprężające, sięganie po owoc lub warzywo do schrupania, albo po gumę do żucia. A także... silna motywacja. Gdy rzucisz palenie poprawisz kondycję fizyczną, zapomnisz co to kaszel poranny i rzadziej będziesz chorował na infekcje dróg oddechowych. Z badań przeprowadzonych w 1998 roku wynika, że 70% palących Polaków pragnie rzucić palenie. W Polsce od 1991 roku rzuciło palenie ponad 2 000 000 ludzi. Wygrywa każdy, kto rzuci palenie.

Motywacja do zaprzestania palenia bywa różna. Najczęściej są to względy zdrowotne, czasami względem na inne osoby (najczęściej dzieci), niekiedy względy estetyczne, chęć uniezależnienia się (uwolnienia) od przymusu palenia, czasami względy finansowe. Ostatnio także zmieniająca się moda oraz coraz częściej spotykana dezaprobatą społeczną dla palaczy i urzędowe zakazy.

JAK WYTRWAĆ BEZ PAPIEROSA?

W pierwszych dniach powstrzymywania się od palenia warto:

- unikać miejsc, w których dozwolone jest palenie;
- pić duże ilości wody (niegazowanej) i soków owocowych;
- unikać picia alkoholu, który utrudnia kontrolowanie zachowań i często towarzyszył paleniu;
- starać się nie przebywać w miejscach, w które najczęściej wiązały się z paleniem;
- Starać się ograniczyć te czynności, które dotychczas wiązały się najczęściej z paleniem;
- starać się wykonywać ćwiczenia fizyczne, uprawiać sport;
- poszukać osób, które już od lat nie palą i zapytać jak sobie radziły w początkowym okresie niepalenia i jak sobie radzą obecnie.

Jeżeli brakuje czegoś w ustach warto spróbować coś gryźć (np. marchewkę, kalarepę, jabłko), żuć gumę, ssać cukierki o odświeżającym smaku (np. miętowe) lub łuskać pestki słonecznika czy dyni. Jeżeli nie wiadomo co robić z rękoma - można zajmować je innymi przedmiotami trzymając w palcach np. ołówek, spinacz, monetę czy zapomnianą już kostkę Rubika.

CO MOŻNA ZROBIĆ, KIEDY POJAWI SIĘ TRUDNA DO ODPARCIA CHĘĆ ZAPALENIA ("GŁÓD" NIKOTYNY)?

- wypić 1-2 szklanki wody lub soku
- wykonać kilka głębokich oddechów
- wykonać kilka ćwiczeń fizycznych
- umyć twarz zimną wodą
- umyć zęby odświeżającą pastą
- zjeść jabłko, marchewkę, gryźć pestki, ssać miętowego cukierka lub żuć gumę
- wziąć prysznic
- wyjść na spacer
- zadzwonić do kogoś, kto już długo nie pali
- pójść na spotkanie Anonimowych Palaczy (Nikotynistów)
- zastanowić się nad tym co zmieni wypalenie papierosa i czy warto tracić to co udało się do tej pory zyskać.

Jeżeli chęć zapalenia papierosa pojawia się zbyt często, a powstrzymywanie się od palenia staje się zbyt uciążliwe - można spotkać się ze specjalistą i porozmawiać na temat farmakologicznego wsparcia.

Aby zapobiec powrotowi do palenia należy:

- przygotować listę sytuacji, w których najczęściej pojawia się chęć zapalenia papierosa (np. wykonywanie określonych czynności, przebywanie w określonych miejscach, wypicie piwa czy innego alkoholu itp.);

- przygotować listę swoich własnych sygnałów ostrzegawczych (listę zawierającą specyficzne dla siebie sytuacje, w których najczęściej sięgało się po papierosa);
- możliwie często porównywać swój stan i swoje zachowania z listami sytuacji i sygnałów; włączać bliskie i zaufane osoby do wychwytywania zachowań (sygnałów, sytuacji) świadczących o tym, że dzieje się "coś" co może spowodować sięgnięcie po papierosa (osobie uzależnionej trudno jest zaobserwować zmianę);
- mieć wykaz konkretnych działań w przypadku pojawienia się któregoś z sygnałów;
- systematycznie doskonalić swoje życie bez nikotyny (dbając także o rozwój duchowy), bowiem samo tylko powstrzymanie się od palenia nie wystarcza do zabezpieczenia się przed sięgnięciem po papierosa i nie gwarantuje utrwalenia się tego stanu.

Warto się zastanowić nad sięgnięciem po papierosa, gdyż:

- 1 papieros = życie krótsze o 11 minut
- Paczka papierosów (20 szt.) na dzień = krótsze o ponad 5 lat
- Natomiast dwie paczki dziennie = aż o 10 lat

BIBLIOGRAFIA

1. Prof Witold Zatoński „Jak rzucić palenie” © Copyright by Witold Zatoński 1995, 2003, 2005, 2007 ISBN Wydanie XVI, Wydawca: Fundacja „Promocja Zdrowia”
2. E. Krzymuski „Leczenie i profilaktyka uzależnień od tytoniu”, Piel. I Poł. 2004
3. E. Bałczewska „Epidemia palenia papierosów i jej niektóre skutki zdrowotne”, Czas Srom. 2003

<http://www.wczp-lodz.pl/?tematycznie=169> (2010)

<http://publiczniecentraonkologii.pl/pacjent/prof-zatonski-o-statystykach-osob-palacych-papierosy-w-polsce-oraz-sposobach-na-rzucenie-palenia/> (2016)

<http://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/koszty-nalogu/> (2016)

<http://jakrzucicpalenie.pl/jestem-w-ciazy/> (2016)

<http://www.polskieradio.pl/5/3/Artykul/1472132,WHO-bije-na-alarm-Raport-palenie-papierosow-zabija-rocznie-6-milionow-ludzi-na-swiecie> (2016)