

PALENIE A ZDROWIE

Palenie tytoniu, zarówno w Polsce jak i na świecie, jest narastającym problemem zdrowotnym, społecznym i ekonomicznym jednakowym w skutkach dla palaczy czynnych i biernych.

Na całym świecie tytoń powoduje corocznie blisko 3,5 miliona przedwczesnych zgonów. Co 12 sekund wskutek palenia papierosów umiera jedna osoba. Palenie zabija jednego na dwóch palaczy. Obliczono, że 25-letnia osoba, która wypala 10 papierosów dziennie, skraca swoje życie o 4,5 roku.

Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym, w wyniku którego powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy zawiera blisko 4 tysiące związków chemicznych, w tym ponad 40 substancji rakotwórczych. Wszystkie te związki są wprowadzane do organizmu nie tylko palacza, ale też wszystkich osób, które przebywają w jego otoczeniu. Szkodliwy wpływ palenia tytoniu na zdrowie udowodniony jest naukowo.

Najgroźniejsze zdrowotne skutki palenia tytoniu dotyczą wielu układów i narządów: nowotwory (płuc, krtani, nerek), choroby układu krążenia (zawał, udar mózgu), choroby układu oddechowego (częste infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych, astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc), wygląd skóry (tzw. tytoniowa twarz), dłoni i włosów.

Palenie papierosów jest chorobą!

Palenie prowadzi do uzależnienia, które ma wymiar:

- psychiczny – nawyk wykonywania pewnych czynności w określonych sytuacjach,
- fizyczny – uzależnienie organizmu od substancji chemicznej (nikotyna) zawartej w papierosach.

Mechanizm fizycznego i psychicznego uzależnienia od tytoniu przypomina analogiczne schematy uzależnienia od alkoholu i narkotyków.

Zespół uzależnienia od tytoniu - objawy:

- silna potrzeba używania tytoniu,
- trudności kontrolowania tego zachowania,
- uporczywe używanie tytoniu wbrew wiedzy o szkodliwych następstwach,
- przedkładanie używania tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania,
- występowanie objawów zespołu abstynenckiego.

Wskaźniki uzależnienia:

- budzenie się w nocy „na papierosa”,
- zapalanie papierosa w pierwszych minutach po przebudzeniu,
- palenie dużej liczby papierosów dziennie.

Dym tytoniowy szkodzi niepalącym!

Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie i niesie za sobą identyczne skutki zdrowotne jak aktywne palenie.

Bierne palenie tytoniu stanowi istotne zagrożenie zdrowia dzieci, zarówno narodzonym jak i nienarodzonym.

Bierne palenie wśród dzieci jest poważnym zagrożeniem zdrowia publicznego. Dla dzieci bierne palenie nie jest dobrowolnym wyborem, lecz przymusem. Dorośli palą w miejscach, gdzie najmłodszy mieszkają, uczą się i bawią zmuszając je na regularne wdychanie dymu tytoniowego. Prawie nigdy dzieci nie mają na to wpływu i wyboru. Prawie połowa dzieci na świecie regularnie wdycha dym tytoniowy z otoczenia.

U najmłodszych dzieci największym źródłem zagrożeniem są palący domownicy, najczęściej rodzice. Najbardziej niebezpieczne jest palenie papierosów przez matkę, szczególnie w okresie ciąży, a w późniejszym czasie ze względu na częsty kontakt macierzyński. Następnie dochodzi udział innych czynników w biernym paleniu dzieci, np. przebywanie w miejscach publicznych. Palenie papierosów przez rodziców i rówieśników znacznie zwiększa prawdopodobieństwo regularnego używania wyrobów tytoniowych po osiągnięciu dorosłości.

Palenie tytoniu jest uleczalne!

Zespół uzależnienia od tytoniu jest chorobą. Leczenie zespołu uzależnienia od tytoniu, jak każdej choroby przewlekłej, wymaga kompleksowego leczenia, w którym uczestniczą: lekarz, inni pracownicy ochrony zdrowia (psycholog, terapeuta, pielęgniarka) oraz pacjent.

Nowoczesna farmakologia oferuje coraz więcej możliwości leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu i łagodzenia objawów odstawienia papierosów. Dobór najbardziej skutecznej metody powinien być wspólną decyzją pacjenta i lekarza.

Zgłoś swój problem dla lekarza rodzinnego, który udzieli Ci wsparcia i pomoże wyjść z nałogu!

Palenie papierosów w miejscu pracy

Palenie tytoniu w miejscu pracy przynosi straty zarówno dla pracodawcy jak i pracownika poprzez: większą absencję chorobową spowodowaną skutkami palenia tytoniu, częstsze występowanie obrażeń i wypadków przy pracy, stratą czasu przeznaczoną na pracę, większe nakłady finansowe na leczenie, wyższe koszty utrzymania i wydatki na zakup papierosów.

Polityka miejsca pracy bez papierosa pomaga zmniejszyć liczbę wypalanych papierosów przez pracownika w ciągu dnia i przyczynia się do zmniejszenia liczby palaczy.

Nigdy nie jest za późno, aby przestać palić papierosy!

Po dziesięciu latach po zaprzestaniu palenia ryzyko śmierci wśród byłych palaczy jest identyczne, jak ryzyko śmierci wśród ludzi którzy nigdy nie palili tytoniu.

Opracowanie: PSSE w Suwałkach
Oddział Promocji Zdrowia