



Grafika z kampanii #StopFejkFriends – rzuć palenie!

Od 30 lat obchodzimy w Polsce dzień rzucenia palenia, a na świecie obchodzony jest on od blisko 50 lat. **Światowy Dzień Rzucania Palenia** przypada na 3. czwartek listopada, a w tym roku jest to **18 listopada 2021 roku**. Akcja społeczna została zainicjowana w latach siedemdziesiątych XX wieku (w 1974 r.) przez dziennikarza Lynna Smitha, publicystę lokalnej gazety *Monticello Times* w Minnesocie. To najstarsza międzynarodowa inicjatywa uświadamiająca palaczy o negatywnych skutkach palenia papierosów. Odbywa się pod auspicjami American Cancer Society (Amerykańskiego Stowarzyszenia Walki z Rakiem).

Pierwotnie kampania odbywała się pod hasłem „Don't Smoke Days”. W jej ramach Lynn Smith zachęcał amerykańskich palaczy do odstawienia papierosa chociaż na 1 dzień. Nagrodą miało być ich zdjęcie na okładce gazety. W efekcie próbę rzucenia palenia podjęło aż 150 tys. palaczy, a na pierwszej stronie gazety trafiło 300 zdjęć osób, które przestały palić papierosy. Po miesiącu okazało się jednak, że faktycznie z papierosowym nałogiem zerwało... 9 proc. z nich, czyli co jedenasty palacz. To znakomita statystyka, którą nawet dzisiaj trudno jest powtórzyć.

Inicjatywa szybko zyskała rozgłos w Stanach Zjednoczonych, prowadząc do nowego święta w amerykańskim kalendarzu: „Great American Smokeout” (potocznie nazywana: „Dniami odpalania”).

Papierosy są najbardziej rozpowszechnioną, ogólnodostępną i akceptowalną społecznie używką. Światowa Organizacja Zdrowia uznała palenie tytoniu za czynnik najpoważniejszego ryzyka zdrowotnego i główną przyczynę przedwczesnej umieralności. Jedną z akcji zwracających uwagę na problem palenia jest Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony w trzeci czwartek listopada. Ważnym elementem profilaktyki palenia tytoniu jest udostępnianie wiedzy na temat skutków zdrowotnych tego nałogu, w tym również tych dotyczących palenia biernego czy wpływu na zdrowie nowego sposobu palenia – korzystania z papierosów elektronicznych czy podgrzewaczy tytoniu.

W zeszłym roku, prowadzona była w naszym kraju akcja społeczna pod hasłem [#StopFejkFriends](#), która miała na celu zachować dystans i uwolnić się od fejkowego przyjaciela – czyli papierosa.

Według ostatnich [badań CBOS](#) papierosy w Polsce pali średnio co czwarty dorosły: co piąta kobieta (21 proc.) i co trzeci mężczyzna (31 proc.). Łącznie palaczami jest 8 mln Polek i Polaków. Z kolei 14 mln osób narażonych jest na bierne palenie (czyli wdychanie dymu papierosowego). Pali też około 20 proc. polskiej młodzieży.

Bierne palenie wciąż jest dużym problemem!

Niemal co piąty palący Polak przyznaje, że czasem pali w obecności dzieci (17% mężczyzn i 20% kobiet). Narażanie dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, na wymuszone biernie palenie prowadzi do częstego występowania chorób układu oddechowego, chorób ucha środkowego, rozwoju astmy i zaostrzenia przebiegu tej choroby.

Najnowsze badania coraz częściej wskazują również, że dzieci będące biernymi palaczami:

- cechują się gorszym rozwojem psychofizycznym,
- sprawiają więcej kłopotów wychowawczych,
- mają trudności z czytaniem i pisaniem,
- występują u nich zaburzenia układu nerwowego, które objawiają się impulsywnością, trudnością w skupieniu uwagi, nadwrażliwością czy trudnością w przystosowaniu.

Zdrowotne skutki palenia tytoniu

Co roku z powodu palenia papierosów w Polsce umiera ponad 1 tysięcy osób. Nałóg palenia tytoniu odpowiada za wiele śmiertelnych chorób, takich jak:

- **nowotwory** (płuca, górnych dróg oddechowych, przełyku, jamy ustnej, krwi, nerki, pęcherza moczowego),
- **choroby układu oddechowego** (Przewlekłą Obturacyjną Chorobę Płuc – POCHP, zapalenia płuc),
- **choroby układu krążenia** (niedokrwienną chorobę serca, chorobę naczyniowo-mózgową, tętniak aorty, zwyrodnienie mięśnia sercowego, miażdżycę tętnic).

Palenie zaostrza przebieg takich chorób jak: astma, retinopatia cukrzycowa, nadczynność tarczycy, stwardnienie rozsiane, zapalenie nerwu wzrokowego, choroba Crohna, gruźlica, grypa.

Niezwykle istotnym elementem procesu rzucania palenia jest motywacja. Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi przygotował materiał prezentujący **zdrowotne korzyści z rzucenia palenia** oraz **test motywacji do rzucenia palenia według dr Niny Schneider**:

KIEDY ZGASISZ OSTATNIEGO PAPIEROSA...



tętno obniży się

20
MINUT

8



stres wzrośnie

Bezpłatne aplikacje mobilne dla osób rzucających palenie

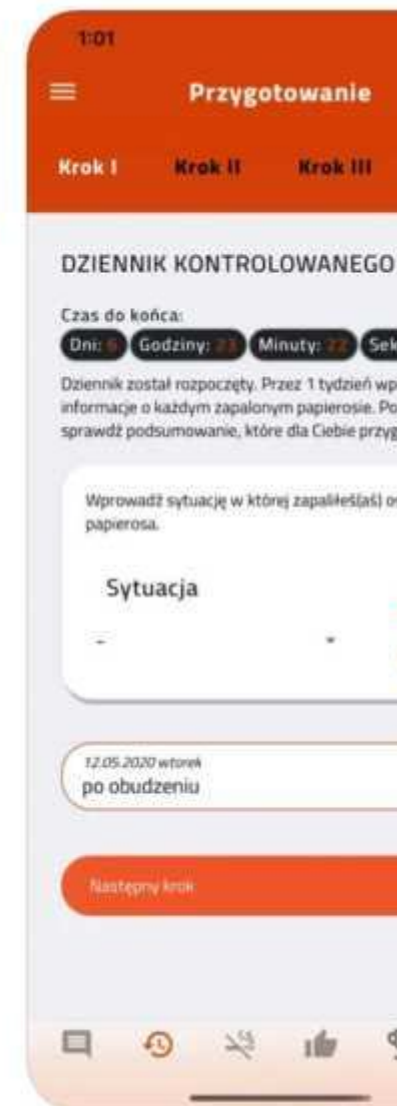
Na rynku dostępnych jest mnóstwo różnego rodzaju aplikacji mobilnych, które mają pomóc palaczom w rzuceniu nałogu. Wykorzystują one różne metody motywacji i prezentują sposoby na poradzenie sobie z paleniem.

Jedną z nich, jest rodzima aplikacja *Jak rzucić palenie* opracowana została przez specjalistów Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego i finansowana ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Jak rzucić palenie jest w pełni bezpłatną aplikacją, która pomaga w rzucaniu palenia. Analizuje dane dotyczące Twojego palenia i dostarcza indywidualnego dla użytkownika wsparcia. Dzięki temu, użytkownicy sami decydują kiedy i w jaki sposób rzucą palenie. Apka pomaga także śledzić postępy oraz korzyści zdrowotne i finansowe, związane z zerwaniem z nałogiem.

Najważniejsze funkcje aplikacji „Jak rzucić palenie”:

- osobisty plan rzucania palenia,
- śledzenie postępów i oszczędności pieniędzy,
- wzmocnienie motywacji do rzucenia palenia,
- informacje na temat tego co wyzwala chęć palenia i jak ją kontrolować,
- podpowiedź, jakie wybrać właściwe leki, które ułatwiają rzucenie palenia.



Zrzuty ekranów z aplikacji mobilnej „Jak rzucić palenie”

Aplikację *Jak rzucić palenie* pobierzesz bezpłatnie ze sklepów App Store i Google Play:

[Pobierz z App Store](#)

[Pobierz z Google Play](#)

Sprawdź także inne aplikacje, które mogą pomóc Ci w rzuceniu nałogu::

- [„Kwit” pomoże Ci zrezygnować z palenia](#)
- [Wyrób w sobie dobre nawyki z apką Streaks](#)
- [Aplikacja do podgrzewaczy IQOS pomoże Ci ograniczyć nałóg!](#)
- [„Quit Genius” stworzyli lekarze, którzy wyciągną Cię z nałogu](#)
- [Zamieniaj złe nawyki na dobre z aplikacjami mobilnymi](#)

Alternatywne produkty z nikotyną

Od kilkunastu lat bardzo popularną alternatywą dla tradycyjnych papierosów są na świecie i w Polsce e-papierosy. W naszym kraju liczbę ich użytkowników szacuje się na około **1,5 do 1,7 miliona osób**. To znaczy, że mniej więcej na 5 palaczy w naszym kraju przypada 1 korzystający z e-papierosa. W większości są to ludzie, którzy wcześniej palili tradycyjne papierosy. Wielu z nich wierzy, że wybrali łagodniejszą opcję nałogu. Elektroniczne papierosy z założenia miały pomagać w rzuceniu palenia papierosów tradycyjnych.

Jednak warto mieć na uwadze, że e-papierosy to produkt relatywnie nowy, którego długotrwałych – negatywnych skutków jeszcze dokładnie nie poznano. Na dziś wiadomo tyle, że mogą ograniczać szkody spowodowane paleniem. Podobnie jak podgrzewacze tytoniu. Dla tych drugich jednak sprawa jest o tyle łatwiejsza, że jest ich po prostu mniej i są wystandaryzowane – czyli wiadomo, co w nich jest i co palacz w nich wdycha. W przypadku płynów do e-papierosów większe jest ryzyko, że ktoś doleje do zbiornika substancji działających wyniszczająco na płuca.

Kiedy palacz nie może skończyć z nałogiem i nawet leczenie farmakologiczne (dostępną bez recepty cytyzyną lub lekami na receptę: warenikliną i bupropionem) nie przynosi u niego rezultatów, dalej może szukać sposobów na zmniejszenie szkodliwości nałogu.

W niektórych państwach palaczy zachęca się do przechodzenia z papierosów na przebadane medycznie, mniej szkodliwe od nich wyroby nie spalające tytoniu: e-papierosa czy podgrzewacz tytoniu. Robi się to z jednego powodu: wielu palaczy, nawet pomimo leczenia, nie rezygnuje z palenia papierosów – i dalej robi sobie krzywdę. Założenie jest takie, by krzywda, którą palacze wyrządzają sobie i innym trwając przy papierosach, była po prostu mniejsza. A to można osiągnąć zachęcając palaczy do przejścia na produkty alternatywne, dostarczające im nikotynę bez dymu.

Zalicza się do nich właśnie wspomniane e-papierosy i podgrzewacze. To substancje smoliste powstające podczas spalania tytoniu są szczególnie szkodliwe i rakotwórcze. Ale takich substancji nie ma w e-papierosach ani podgrzewaczach, ponieważ nie dochodzi w nich do palenia tytoniu w ogóle. Dlatego nie powstaje w nich dym, ale aerozol. To znaczy, że wdycha się w nich też znacznie mniej szkodliwych czy rakotwórczych chemikaliów, niż podczas palenia papierosa i zaciągania się dymem. To może się przekładać na niższe ryzyko zdrowotne. Ale nie znaczy, że takich chemikaliów w ogóle w nich nie ma!

Dlatego, w ocenie Ministerstwa Zdrowia jakakolwiek argumentacja dotycząca korzyści wynikających z przejścia palaczy na papierosy elektroniczne czy podgrzewacze tytoniu jest dzisiaj niezasadna. **To nałóg szkodliwy, niezależnie od metody dostarczenia nikotyny.** Jedynym właściwym działaniem, mającym na celu interes społeczny, jest promowanie rzucania palenia oraz niepalenie, zarówno zwykłych papierosów, jak i wyrobów powiązanych z wyrobami tytoniowymi, jakimi są papierosy elektroniczne. Trzeba o tym pamiętać. Ale trzeba też uważać, żeby nie wrzucać wszystkiego, co ma w sobie nikotynę, „do jednego worka”. Łatwo jest po prostu powiedzieć „rzuć palenie”. Statystyka pokazuje, że trudniej to zrobić. Na 100 palaczy, którzy chcą rzucić papierosy na własną rękę, ta sztuka udaje się w Polsce maksymalnie 5.