

21 listopada 2019r. – ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA



Każdego roku w trzeci czwartek listopada w Polsce obchodzony jest „Światowy Dzień Rzucania Palenia”. W tym roku Dzień ten przypada dzisiaj, czyli 21 listopada.

Palenie tytoniu ma znaczący wpływ na występowanie chorób niezakaźnych, które powodują poważne problemy zdrowotne, społeczne i ekonomiczne w Polsce. Zachorowania i zgony z powodu chorób układu krążenia, układu oddechowego, nowotworów złośliwych oraz powodowane nimi inwalidztwo i niezdolność do pracy może ulec poprawie przy zmianie stylu życia Polaków, którego znaczącym elementem jest niepalenie. Wymaga to jednak skorygowanego wysiłku i strategicznego podejścia do działań w zakresie profilaktyki i ograniczenia palenia tytoniu. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), z powodu palenia tytoniu co roku umiera ponad 5 mln ludzi na całym świecie. Mimo, że umieralność z powodu chorób odtytoniowych dotyczy ludzi dorosłych, to zazwyczaj początek palenia tytoniu sięga okresu dziecięcego i młodości. Badania Instytutu Matki i Dziecka z 2006 roku wykazują, że odsetek młodzieży 15-letniej, która podjęła próbę palenia tytoniu i pali tytoń codziennie wynosi 12,4%, w tym chłopcy 14,9%, a dziewczęta 10,1%. Jest to niewielki spadek w stosunku do wyników tego typu badań prowadzonych w latach 1998 i 2002. Jednak w dalszym ciągu jest to zjawisko niepokojące oraz wymaga działań profilaktycznych ze szczególnym zwróceniem uwagi na uwarunkowania palenia tytoniu przez młodzież.

Szczególnie niebezpieczne jest wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu, czyli tzw. bierne palenie, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenu węgla i innych niebezpiecznych związków niż strumień główny. Najbardziej narażone na bierne palenie są nasze dzieci - codziennie około 4 mln polskich dzieci wdycha bierne dym tytoniowy w domu lub miejscach publicznych.

Skutki biernego palenia w przypadku dzieci to m.in.:

- > zwiększenie podatności na choroby górnych dróg oddechowych, zapalenie płuc lub zapalenie ucha środkowego;
- > problemy z żołądkiem i jelitami;
- > wzrost ryzyka pojawienia się astmy;
- > gorszy rozwój umysłowy.

Bierna ekspozycja na dym tytoniowy jest więc równoznaczna z wypaleniem kilku papierosów. W Polsce bierne palenie zabija co roku ok. 2 tys. osób. W miejscach pracy na wdychanie dymu tytoniowego narażonych jest 19% niepalących Polaków, w domu zaś aż 25%.

Korzyści wynikające z zaprzestania palenia:

- > w ciągu 20 min. – ciśnienie tętnicze powraca do normy; czynność serca normalizuje się; temperatura ciała i rąk obniża się do wartości prawidłowych.
- > w ciągu 8 godz. – we krwi zmniejsza się poziom tlenu węgla (II), a zwiększa się poziom tlenu.
- > w ciągu 24 godz. – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego.
- > w ciągu 48 godz. – rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych; powraca do normy zmysł smaku i zapachu.
- > od 2 tygodni do 3 miesięcy – stan układu krążenia ulega poprawie; zwiększa się wydolność fizyczna, a czynność płuc poprawia się o 30%.
- > od 1 do 9 miesięcy – kaszel, uczucie niedrożności nosa, duszność i zmęczenie ulegają zmniejszeniu; rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami; wzrasta poziom energii całego organizmu.
- > 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, jamy ustnej, krtani i przełyku ; w znacznym stopniu zmniejsza się również ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- > po 10 latach – ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne, jak u osoby niepalącej; komórki przednowotworowe, które powstały w wyniku palenia tytoniu, zastępowane są przez komórki o prawidłowej budowie; nadal zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek.
- > po 15 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest zbliżone, jak u osoby niepalącej.

Rzucanie palenia to wielkie wyzwanie. Nie ma co ukrywać, że nałogowi palacze muszą zmierzyć się z własnym organizmem oraz pokusą zapalenia „tylko jednego”. Przeciętny palacz w ciągu życia przepala równowartość dobrego samochodu. Światowy Dzień Rzucania Palenia może być dobrą okazją do zastanowienia się – jakie straty, a jakie korzyści przynosi palenie papierosów. Być może będzie to pierwszy ważny krok w kierunku uwolnienia się od tego groźnego nałogu.