

20 listopada 2014 to Światowy Dzień Rzucania Palenia

Kobiety palą jak mężczyźni i umierają jak mężczyźni!

Co zrobić, aby ustrzec je przed zachorowaniem i śmiercią? Najskuteczniejszym i jedynym znanym obecnie sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na raka płuca, jest rzucenie palenia. – Najpoważniejszych skutków palenia tytoniu nie widać, a przecież prawie 90 proc. wszystkich przypadków zachorowań na raka płuca jest wynikiem palenia. U kobiet rak płuca jest obecnie najczęstszą przyczyną przedwczesnej śmierci.

Jeśli tempo zachorowań nie wyhamuje, to w ciągu najbliższych 10 lat z powodu raka płuca spowodowanego paleniem tytoniu, w Polsce może umrzeć przedwcześnie ponad 60 tys. kobiet – to więcej niż liczba mieszkańców Zakopanego, Augustowa i Krynicy Morskiej razem wziętych.

Wśród 9 mln Polaków, którzy codziennie palą papierosy, aż 3,5 mln to kobiety!

Negatywny wpływ substancji rakotwórczych na zdrowie dotyczy również tzw. palaczy biernych, czyli tych, którzy nigdy nie palili, a przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Palacze bierni wdychają te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala narażenia ich na zachorowanie. – Bardzo niepokoi fakt, że choć 80 proc. osób dorosłych uważa, że bierne palenie może spowodować poważne choroby u osób niepalących, prawie 50 proc. palących dorosłych przyznaje, że pali w obecności dzieci. Oznacza to, że codziennie około 4 mln dzieci ma kontakt z dymem tytoniowym – mówi dr n. med. Marta Mańczuk, kierownik Pracowni Prewencji Pierwotnej w Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie.

Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym. W dodatku nie ma mniej szkodliwych papierosów – wszystkie papierosy, bez wyjątku, „light” czy „slim”, są tak samo szkodliwe dla zdrowia, ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu. Dodatki smakowe dodatkowo ułatwiają inhalację, czyli powodują, że osoby palące „slimy” lub „lighty” zaciągają się głębiej i mocniej – mówi prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński.

Jedynym i najskuteczniejszym sposobem, aby ustrzec się przed rakiem płuca jest rzucenie palenia. Pocięszające jest, że około 50 proc. kobiet codziennie palących papierosy chciałoby rzucić palenie. Obecnie uzależnienie od tytoniu traktowane jest jak choroba, którą trzeba leczyć. Jest wiele sposobów na uwolnienie się od uzależnienia: od silnej woli przez terapie farmakologiczne dostosowane indywidualnie dla każdego palacza, a także wsparcie psychologiczne.

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,

Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu
20 min.



TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI
POWRÓCI DO NORMY

w ciągu
8 godz.



IŁOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE,
A IŁOŚĆ TLENU WĘGLA ZMNIJSZY SIĘ

w ciągu
24 godz.



RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA
SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIJSZY

w ciągu
28 godz.



TWOJE ZMYSŁY SMAKU I WĘCHU
ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE

od **2** tyg. do **3** miesięcy



UKŁAD KRĄŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU,
POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA

od **1** do **9** miesięcy



WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ,
WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL,
DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE

po **1** roku



RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBY
NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO
ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ

po **5** latach



RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA
JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZELYKU ZMNIJSZY SIĘ
O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA
UDARU MÓZGU

po **10** latach



RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBY
NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK
U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ

po **15** latach



RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE
PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

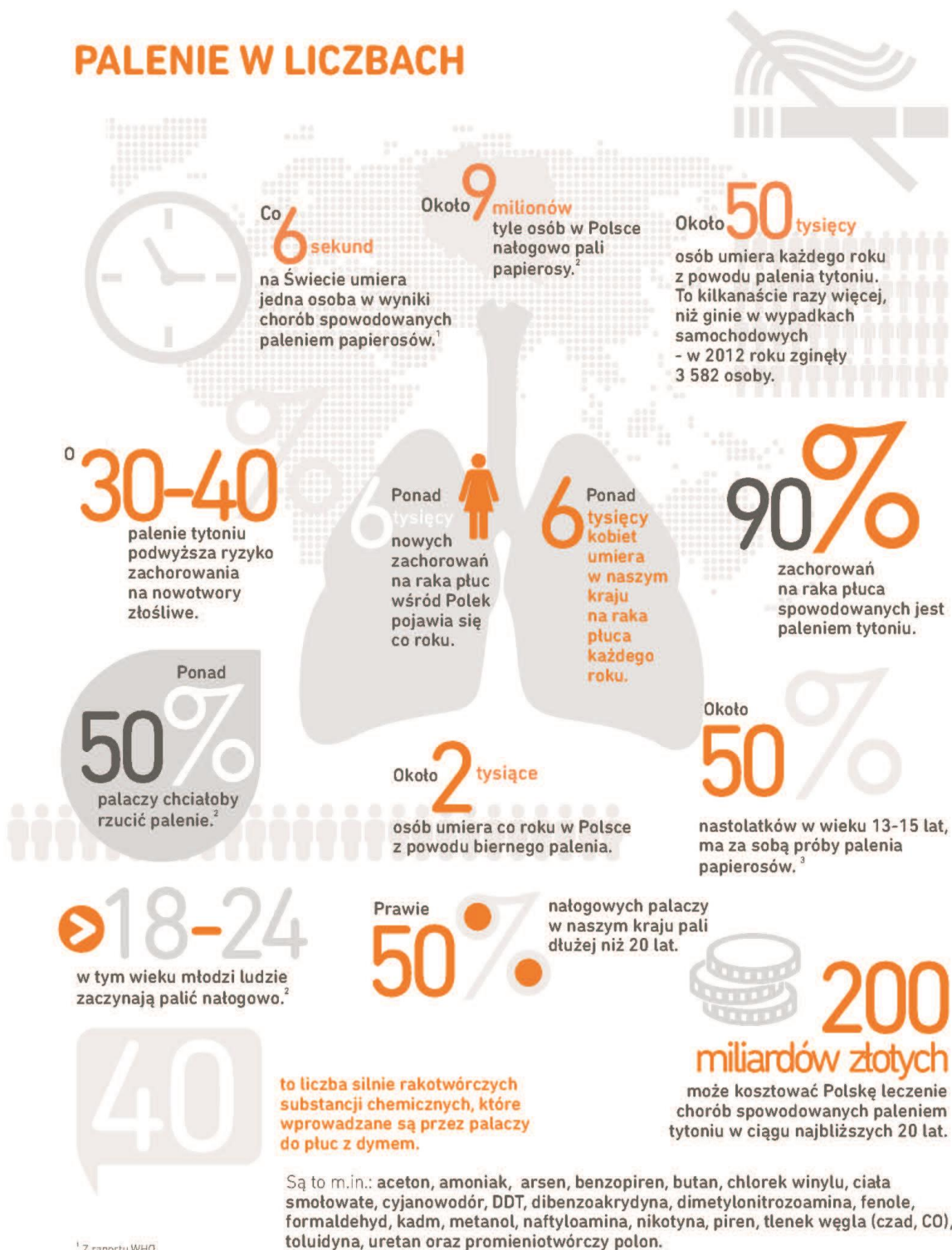

Ministerstwo Zdrowia

 Prewencja Pierwotna Nowotworów
801 108 108

 NACZELNIK
KATEDRY

 CENTRUM
ONKOLOGII
INSTYTUT
Im. Mich. Skłodowej-Curie w Warszawie

PALENIE W LICZBACH



¹ Z raportu WHO

² Z badania GATS w Polsce

³ Z raportu WHO M-POWER

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.


Ministerstwo Zdrowia

 Prewencja Pierwotna Nowotworów
801 108 108

 SZKOŁA WALEKI I RAKIA

 CENTRUM ONKOLOGII INSTYTUT im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Pomocna w procesie rzucania palenia jest funkcjonująca przy Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie,

Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (tel : 801 108 108).

Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń!
Jeśli chcesz pomóc rzucić palenie komuś z twoich bliskich, zadzwoń!

Jeśli chciałbyś namówić kogoś z twoich bliskich aby rzucił palenie, a nie wiesz jak to zrobić, zadzwoń!