



31 maja

Światowy Dzień Bez Tytoniu

Światowy Dzień bez Papierosa (ang. World No Tobacco Day) został ustanowiony przez WHO w 1987 r. z powodu rosnącej liczby osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów¹. Święto jest okazją do zwrócenia uwagi na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne.

Używanie tytoniu jest groźne dla każdego, niezależnie od płci, wieku, rasy, edukacji czy pochodzenia kulturowego. Przynosi cierpienie, chorobę i śmierć, zubożenie zarówno rodzin i gospodarek narodowych. Według Agencji Zrównoważonego Rozwoju 2030 ograniczanie użycia tytoniu stanowi jeden z najskuteczniejszych sposobów zmniejszenia o jedną trzecią do 2030 r. liczby przedwczesnych zgonów, z powodu chorób niezakaźnych w skali całego świata.

Skutki palenia nie są natychmiastowe i dają o sobie znać dopiero po latach. Rak płuca jest jednym z najczęściej występujących nowotworów w Polsce. Objawami, które mogą wskazywać na nowotwór są: utrzymujący się kaszel, krwista wydzielina i nawracające zapalenie płuc. Zaawansowany rak może objawiać się dusznością, chrypką, trudnościami w przełykaniu oraz bólami w klatce piersiowej.



Pierwszą, podstawową, ale przede wszystkim najskuteczniejszą metodą walki z rakiem płuca jest rzucenie palenia! Już po kilku latach od zerwania z nałogiem ryzyko wystąpienia nowotworu spada o prawie połowę niż w przypadku ciągłego palenia. Warto podkreślić, że im więcej czasu upłynęło od rzucenia tytoniu, tym ryzyko zachorowania na raka płuca jest mniejsze. Dodatkowo dzięki odstawieniu tytoniu moż-

¹ W trzeci czwartek listopada obchodzony jest również Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha w 1974 roku, zatwierdzony przez Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem. Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w Polsce od 1991 r.

na uniknąć wielu innych groźnych schorzeń atakujących serce, czy układ krwionośny.

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje² wchłonięte do krwiobiegu rozprowadzane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje. Badania wykazały, że dym tytoniowy:

- ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy,
- ma właściwości alergizujące,
- podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka,
- może prowadzić do mutagennych i rakotwórczych zmian komórkowych.



Jak poprawić swoje samopoczucie i stan zdrowia po rzuceniu palenia?

- Zaczynj się ruszać. Codzienne ćwiczenia są podstawą zdrowego życia, szczególnie dla byłych palaczy. Lepsze samopoczucie po treningu sprawi, że szybciej zauważysz pozytywny efekt rzucenia palenia.
- Zapanuj nad stresem. Tak naprawdę bardzo często sięgamy po papierosa z powodu stresu. Jednak nie da się go uniknąć. Stresory napotykamy na każdym kroku i to one często powodują, że wracamy do nałogu. Warto nauczyć się panować nad stresem i emocjami, zdecydowanie łatwiej będzie przetrwać trudne chwile słabości.
- Zaleca się spożywanie owoców i warzyw. Pokarm bogaty w przeciwutleniacze zmniejsza stan zapalny i uszkodzenia na poziomie komórkowym, co może pomóc w naprawie uszkodzonej tkanki po zaprzestaniu palenia. Prowadzenie zdrowej diety ma dobry wpływ na ogólny stan zdrowia i samopoczucie, chroni też przed rozwojem wielu, poważnych chorób.
- Stwierdzono, że palenie wiąże się z zaburzeniami snu, a słaby sen jest od dawna związany z problemami zdrowotnymi, takimi jak choroby serca, otyłość i cukrzyca. Na początku może być ciężko, ponieważ po rzuceniu palenia pojawia się stres, problemy z zasypianiem, nocne wybudzenia. Ważne więc, by od początku przestrzegać podstawowych zasad, dotyczących higieny

² Dym tytoniowy jest szczególnie niebezpieczną formą zanieczyszczenia powietrza w zamkniętych przestrzeniach: zawiera ponad 7 tysięcy substancji chemicznych, z których 69 przyczynia się do powstania raka. Bezbarwny i bezwonny dym tytoniowy może utrzymywać się w pomieszczeniu nawet przez pięć godzin.

snu. Obejmuje ona kilka istotnych czynników: unikanie drzemek w ciągu dnia dłuższych niż 30 minut, unikanie używek przed snem, takich jak kofeina, papierosy czy alkohol, dbanie o codzienną aktywność fizyczną i ekspozycję na światło naturalne, dbanie o to, by łóżko kojarzyło się ze snem, a nie z bezsennymi czynnościami, takimi jak oglądanie telewizji czy czytanie oraz stworzenie odpowiednich warunków w sypialni, jak niższa temperatura, zasłonięte okna.

- Jeśli rzucisz palenie, coroczne badania zdrowia są ważne, aby uważnie obserwować wszelkie problemy zdrowotne, które mogą się pojawić. Wczesna interwencja może mieć duże znaczenie dla przyszłości osoby, u której zdiagnozowano poważny stan zdrowia. Po rzuceniu palenia należy wybrać się do lekarza pierwszego kontaktu i poprosić go o wykonanie badań ogólnych w tym także prześwietlenia płuc. Można skorzystać również z wizyty u pulmonologa.

Każdym moment jest dobry, by rzucić palenie. Nawet jeśli ktoś palił kilkanaście lub kilkadziesiąt lat, zrywając z nałogiem, zmniejsza szanse zachorowania na wiele poważnych chorób, w tym nowotworów, a także ryzyko przedwczesnej śmierci. Walka z nałogiem może być trudna, jednak warto zmodyfikować styl życia i konsekwentnie zadbać o stan swojego zdrowia.



Opracowała: Anna Szydlik
gł. specjalista ds. bhp