

NIKOTYNIZM

Dlaczego palenie jest szkodliwe?

Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie. Oznacza to, że z powodu tzw. chorób odtytoniowych umiera dziennie 11 tys. palaczy. W Polsce choroby te są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat. Każdy papieros skraca życie średnio o 5,5 minuty, czyli przeciętny palacz dobrowolnie rezygnuje z 5 lat życia.

Choroby odtytoniowe

Każdy wypalony papieros powoduje w organizmie niekorzystne zmiany. Niszczenie zdrowia jest więc stałym, codziennym procesem, a stan chorego pogarsza się z każdym kolejnym papierosem. Większość chorób ma swój początek w młodości. Rozpoczęcie palenia gwałtownie zwiększa ryzyko zachorowania palacza.

Nowotwory

Dym tytoniowy prowadzi do powstania 14 lokalizacji nowotworów. Najsilniejszy związek z paleniem wykazują nowotwory złośliwe: płuc (80 - 90% nowotworów występuje u palaczy!), krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego i trzustki. Nieco słabszy związek obserwuje się w przypadku nowotworów żołądka, nosa, wargi, wątroby, mięszu nerki oraz białaczki.

Choroby układu krążenia

Palenie zwiększa również ryzyko chorób układu krążenia: choroby wieńcowej serca, zespołu płucno - sercowego, degeneracji mięszu sercowego, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaka aorty, chorób obwodowego układu naczyniowego, w tym naczyń mózgowych. Układ oddechowy palaczy jest narażony na wiele chorób, a wśród nich: przewlekłe zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy gruźlica płuc. Dym tytoniowy wpływa niekorzystnie na żołądek i dwunastnicę, przyczyniając się do powstawania wrzodów. Jest częstą przyczyną katarakty, osteoporozy i paradontozy. U mężczyzn palenie zaburzenia potencji, u kobiet natomiast zaburza płodność i przyspiesza nadejście menopauzy.

Udar mózgu/paraliż

Udar mózgu jest jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie i główną przyczyną niesprawności wśród osób dorosłych. Palenie papierosów jest istotnym, niezależnym i modyfikowalnym czynnikiem ryzyka udaru mózgu. Na całym świecie żyje około 50 mln osób, które przeżyły udar, a rocznie z jego powodu umiera ponad 5 mln chorych. Ustalono, że ponad jedna czwarta udarów mózgu może być związana z paleniem papierosów. W odniesieniu do osób niepalących największą grupę ryzyka stanowią palacze w średnim wieku. Ryzyko względne udaru zwiększa się wraz z liczbą wypalanych papierosów, zależy od rodzaju udaru i nie zależy wyraźnie od płci. Coraz więcej jest dowodów na to, że palenie bierne jest również czynnikiem ryzyka udaru. Po zaprzestaniu palenia, w ciągu dwóch lat ryzyko względne udaru znacząco zmniejsza się, by po pięciu latach osiągnąć wartość ryzyka u osób niepalących. Potwierdza to związek przyczynowo-

skutkowy pomiędzy paleniem papierosów i zachorowaniem na udar. Uzależnienie od nikotyny jest groźną dla życia chorobą, której leczenie powinni podejmować lekarze wszystkich

Palenie a ciąża

Palenie tytoniu przez matkę w czasie ciąży jest przyczyną wielu powikłań u dziecka, gdyż nie otrzymuje ono wystarczającej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Dziecko jest zmuszone do biernego palenia - za pośrednictwem matki, płód narażony jest na działanie szkodliwych substancji zawartych w dymie. Noworodek o niższej masie urodzeniowej jest bardziej podatny na choroby wczesnodziecięce, w tym zespół nagłej śmierci noworodków. Istnieje także zwiększone ryzyko porodu przedwczesnego, powikłań ciąży a nawet zgonu okołoporodowego. U dziecka nasilają się także niektóre choroby odtytoniowe (np. zapalenie płuc, astma oskrzelowa, czy zapalenie ucha środkowego). Również rozwój psychofizyczny takiego dziecka jest opóźniony.

- Dziecko rodzi się znacznie mniejsze i podatniejsze na choroby wieku niemowlęcego i wczesnodziecięcego w porównaniu z dziećmi, których mamy nie palą.
- Zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych, łożyska przodującego, przedwczesnego, odklejenia łożyska lub pęknięcia błon płodowych, a także ciąży pozamacicznej.
- Znacznie zwiększa się ryzyko urodzenia martwego dziecka, wczesnej śmierci noworodka lub zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (śmierci łóżeczkowej).
- Organizm dziecka dostosowuje się do warunków w łonie matki i rozwija się wolniej - dziecko rodzi się słabsze, a w dorosłym życiu częściej choruje na cukrzycę insulinozależną, astmę, zapalenie oskrzeli, choroby układu krążenia i nadciśnienie.

Istnieje dwukrotnie większe prawdopodobieństwo, że dziecko kobiety palącej w okresie wczesnej ciąży przysparzać będzie w przyszłości więcej problemów wychowawczych niż dziecko kobiety niepalącej. Im więcej przyszła matka pali, tym większe ryzyko wystąpienia tego typu problemów w przyszłości

Bierne palenie

Bierne palenie jest tak samo szkodliwe jak bycie czynnym palaczem. Jeśli ktoś pali i nie może bez tego żyć, absolutnie nie powinien narażać na negatywne skutki wdychania dymu tytoniowego swojej rodziny, znajomych oraz współpracowników. Trzeba pamiętać o tym, że paląc wyrządza się krzywdę sobie (oczywiście niestety w zupełnie świadomy sposób), ale przede wszystkim osobom w swoim otoczeniu. Dlatego bezwzględnie nie powinno się palić w otoczeniu swoich najbliższych, a zwłaszcza dzieci, które często nawet proszą "mamo, tato, nie pal przy mnie". Koniecznie trzeba uszanować ich prośby i mieć na uwadze, że poza okropnym zapachem dymu tytoniowego, który najbardziej przeszkadza dzieciom, ma on również okropny wpływ na zdrowie maluchów, które są przecież dla rodziców najważniejsze. Dlatego pamiętaj, jeśli już musisz palić, nie rób tego nigdy w otoczeniu dzieci, pozostałej części swojej rodziny oraz znajomych. Bierne palenie bowiem również potrafi zabijać.

Jakie są korzyści z rzucenia palenia?

Z przeprowadzonych przez nich badań wynika, że oczyszczanie organizmu po rzuceniu palenia rozpoczyna się niemal natychmiast po zerwaniu z nałogiem. Kiedy z organizmu znika nikotyna i dwutlenek węgla, to:

- poprawia się krążenie krwi,

- płuca i oskrzela zaczynają się oczyszczać,
- wyostrzają się zmysły,
- poprawia się kondycja fizyczna.

Poza zdrowotnymi korzyściami z rzucenia palenia, są jeszcze inne korzyści - poprawia się kondycja skóry i włosów, zęby stają się bielsze, ubrania są wolne od zapachu dymu tytoniowego, zwiększa się zasobność portfela. To tylko korzyści rzucenia palenia, które można zaobserwować w krótkim czasie. Natomiast z każdym rokiem oczyszczania się organizmu po rzuceniu palenia, maleje ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe - nowotwory, choroby układu krążenia, układu oddechowego i układu pokarmowego.

Wsparcie farmakologiczne

Lek ma pomóc w rzuceniu palenia poprzez m.in. łagodzenie objawów głodu nikotynowego. Wśród leków wspomagających rzucanie palenia znajdują się m.in.: kuracje z nikotyną tzw. Nikotynowa Terapia Zastępcza czy inne specjalistyczne leki nie zawierające nikotyny ze względu na inny rodzaj oddziaływania tj.: Tabex, Desmoxan, Recigar, Champix lub Zyban.

Leki dostępne bez recepty:

- Nikotynowa Terapia Zastępcza
(gumy, pastylki do ssania, plastry, spray)
- Cytyzyna (Tabex, Desmoxan, Recigar)

Leki z przepisu lekarza:

- Bupropion (Zyban)
- Wardeniklina (Champix)

Ważne źródło informacji:

<http://jakrzucicpalenie.pl/>