



## WSKAZÓWKI EDUKACYJNE DLA PACJENTÓW Z NIKOTYNIZMEM

### PALENIE PAPIEROSÓW

Około 1,3 miliardów ludzi na całym świecie jest uzależniona od papierosów, a z powodu chorób spowodowanych przez palenie wyrobów tytoniowych umiera co 8 sekund jedna osoba. Szacuje się, że około 90% nowotworów złośliwych płuc jest konsekwencją palenia papierosów. Aktualnie nasz kraj zamieszkuje 9 milionów palaczy.

Obecnie znanych jest około 5 tysięcy składników, które występują w dymie tytoniowym.



Palenie zabija powoli ale konsekwentnie. Sięgając po papierosa należy pamiętać, że narażamy siebie i swoje otoczenie na rozwój wielu często śmiertelnych chorób.

### **Co grozi palaczowi?**

#### Skutki nikotynizmu

- \* nowotwory, np.: rak płuc, przełyku, krtani, jamy ustnej, trzustki, nerki, żołądka, pęcherza moczowego
- \* choroby serca i naczyń krwionośnych, np.: nadciśnienie tętnicze, arytmie, choroba wieńcowa, miażdżyca, tętniak aorty, zawał serca, udar mózgu
- \* choroby układu oddechowego, np.: grypa, astma, gruźlica, POChP
- \* choroby układu pokarmowego, np.: wrzody żołądka i dwunastnicy, guzy jelita grubego
- \* zaburzenia gospodarki hormonalnej
- \* choroby zębów, np.: paradontoza, zapalenie dziąseł, próchnica
- \* choroby oczu
- \* choroby układu rozrodczego
- \* nadpobudliwość, nerwice

#### Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu przez osoby niepalące to bierne palenie. Może ono być przyczyną:

- \*przewlekłego kaszlu
- \* pogorszenia sprawności płuc
- \* ciężkich zapaleń płuc i oskrzeli
- \* zwiększenia ryzyka rozwoju astmy u dzieci
- \* podrażnień błony śluzowej nosa, łzawienia oczu
- \* zespół nagłej śmierci łóeczkowej niemowląt
- \* małej masy urodzeniowej dzieci

**NIE PAL! Jeśli już palisz, przestań! Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących!**

### **Jesteś w ciąży? Rzuć palenie!**

U palaczki zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych. Najbardziej negatywnie na rozwój płodu wpływa zwłaszcza palenie w ostatnich dwóch miesiącach ciąży.



### **Pozytywne strony niepalenia**

- w ciągu 20 min – do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno
- w ciągu 8 godzin – zmniejsza się poziom tlenu węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu
- w ciągu 24 godzin – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- w ciągu 48 godzin – powraca do normy zmysł smaku i zapachu
- od 2 tygodni do 3 miesięcy – poprawie ulega stan układu krążenia, zwiększa się wydolność fizyczna. Wydolność płuc wzrasta o 30 %
- od 1 do 9 miesięcy – poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel, duszność, zmęczenie
- 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
- po 10 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne do osoby niepalącej
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne jak u osoby niepalącej.

### **Jak przetrwać po rzuceniu palenia?**

1. W ciągu pierwszych dni staraj się spędzać jak najwięcej wolnego czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione.
2. Pij duże ilości wody (niegazowanej) i soków owocowych.
3. Staraj się unikać alkoholu i innych rzeczy często związanych z paleniem papierosów.
4. Jeśli nie wiesz, co robić z rękami, naucz się zajmować ręce innymi przedmiotami (znajdź dodatkowe hobby).
5. Jeśli brakuje Ci trzymania czegoś w ustach, spróbuj żuć gumę, gryźć marchewkę, jeść jabłko.
6. Śpij długo.
7. Stosuj właściwą dietę. Przynajmniej przez 6 miesięcy ogranicz spożycie mięsa, tłuszczów zwierzęcych, cukru, mocnej kawy i piwa. Jedz tłuszcze roślinne, ryby, świeże owoce i warzywa.
8. Uprawiaj sport.

### **Gdzie szukać pomocy.**

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym to profesjonalna pomoc na wyciągnięcie ręki dla osób palących papierosy lub używających nowych produktów tytoniowych

Zaprzestanie palenia jest szczególnie ważnym zaleceniem w czasie pandemii koronawirusa. Choroby odtytoniowe zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji COVID-19. Każda osoba, która pali tytoń lub używa e-papierosów i nowych wyrobów tytoniowych (tytoń podgrzewany) może skorzystać z pomocy oferowanej przez Telefoniczną Poradnię Pomocy Palącym (TPPP).

Poradnia działa przy Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej – Curie – Państwowym Instytucie Badawczym w ramach Narodowego Programu Zdrowia prowadzonego przez Ministerstwo Zdrowia i zapewnia osobom uzależnionym od tytoniu specjalistyczne wsparcie w zaprzestaniu palenia w oparciu o metody, które spełniają zasady medycyny opartej na dowodach (EBM).

- **Osoba uzależniona zostanie objęta opieką przez zespół wysoko wykwalifikowanych specjalistów zapewniających profesjonalne wsparcie psychologiczne oraz pomoc w zakresie leczenia farmakologicznego.**

- **Możliwy jest długoterminowy kontakt z indywidualnym terapeutą na telefon.**
- **Opieka specjalistów zwiększa szanse na trwale rzucenie palenia.**
- **Numer poradni umieszczony jest na każdym opakowaniu papierosów.**
- **PORADNICTWO JEST NIEODPŁATNE!**

Poradnia działa od poniedziałku do piątku w godzinach: 09.00-21.00 oraz w soboty w godzinach:  
09.00-15.00.

Numery telefonu:

801 108 108

22 211 80 15

### **POMÓŻ WYKREŚLIĆ PAPIEROSY ZE SWOJEGO ŻYCIA!**

Całkowity koszt połączenia na numer 801 108 108 z numeru stacjonarnego wynosi jeden impuls, a z telefonu komórkowego jest naliczany według taryfy operatora.

Dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych polecany jest numer 22 211 80 15.



**TELEFONICZNA  
PORADNIA  
POMOCY PALĄCYM**

**801 108 108**