



15 listopada Światowy Dzień Rzucania Palenia

Przez życie z dymkiem czy bez?...

Do siedmiu razy sztuka?

Statystyki mówią, że przeciętnemu palaczowi udaje się rozstać z nałogiem dopiero za siódmym razem. Krytycznym momentem jest ponoć okres po upływie czterech pierwszych tygodni nikotynewej abstynencji. Okres ten trwa mniej więcej do... roku.

Z drugiej jednak strony każdy z nas zna osoby, które rzuciły palenie z dnia na dzień i nigdy do niego nie powróciły. I wcale nie byli to tytani silnej woli czy mocnego postanowienia...

Warto nagłaśniać

W Polsce od ponad 20 lat, w każdy trzeci czwartek listopada, obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. W tym roku przypada na 15 listopada.

Pomysł narodził się w roku 1977 w USA, kiedy to jeden z dziennikarzy zaapelował do czytelników swojej gazety, aby chociaż przez jeden dzień nie palili papierosów. Zareagowało wtedy 150 tys. Amerykanów, z czego – co sprawdzono po trzech miesiącach – 15 tysięcy nadal trwało w niepaleniu. Zachęczone tym doskonałym wynikiem Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem w 1977 r. ustanowiło trzeci czwartek listopada Dniem Rzucania Palenia. Z czasem idea ta przyjęła się w innych krajach, a w 1991 r. także w Polsce.

Obecnie nie chodzi tylko o niepalenie przez jeden dzień, ale przede wszystkim o nagłaśnianie problemu dla zwiększania motywacji oraz wskazywanie dróg wyjścia z uzależnienia tym palaczom, którzy z nałogiem chcą zerwać raz na zawsze.

Nałóg to także problem palaczy biernych

Przy okazji przypomina się palaczom, iż nie tylko oni narażeni są na ryzyko ciężkich, nieuleczalnych chorób odtytoniowych. Ich nałóg dotyka bezpośrednio ogromną, wręcz niepoliczalną liczbę palaczy biernych, którzy wbrew swojej woli wdychają „nie swój” papierosowy dym na ulicach, przystankach, w szkolnych, i nie tylko, toaletach, w restauracjach, kawiarniach, no i oczywiście

„Przerwać palenie? Nic łatwiejszego! Przerzywałem już trzydzieści razy!” – żartował znany pisarz Mark Twain, próbując, mało owocnie zresztą, zerwać z własnym nałogiem. Ale większości osób (a sześciu na dziesięciu palaczy twierdzi, że chce przestać palić) wcale nie do śmiechu...



Rak płuca zabija codziennie 55 Polaków. Czas od zdiagnozowania czynnika rakotwórczego do rozwinięcia pełnych objawów choroby wynosi 15-20 lat...

Takich przynębiających statystyk przytoczyć można znacznie więcej. Ale nie o to chodzi, by straszyć. Decyzja – z dymkiem czy bez przez życie – za-

kotyk, jak kokaina czy heroina. Po zaciągnięciu się papierosowym dymem w ciągu zaledwie 10 sekund dociera do mózgu, gdzie wydzielają substancje chemiczne odpowiedzialne m.in. za doznawanie przyjemności związanej z paleniem. Za pobudzenie aktywności organizmu, za lepszą koncentrację uwagi i pamięć...

wypaleniu jednego papierosa do organizmu przechodzi około 1 miligrama nikotyny, na którą mózg reaguje podobnie jak na heroinę czy kokainę. Uwolnione zostają substancje dopamina i noradrenalina, wpływające na pracę układu nerwowego; palacz odczuwa przyjemność, przypływ energii, ożywienie. W miarę rozwoju nałogu na komórkach mózgu pojawiają się coraz więcej receptorów nikotynewych, „czujników” pobudzanych przez ten narkotyk. Z czasem rozwija się tolerancja na coraz większe ilości nikotyny i w końcu dochodzi do uzależnienia. Palacz musi ciągle zwiększać dawkę nikotyny, aby odczuwać przyjemność i uniknąć przykrych objawów abstynencji.

Nikotyna – silna substancja uzależniająca

Nawet w małych dawkach nikotyna szkodzi układowi sercowo-naczyniowemu, prowadząc m.in. do skurczu i degeneracji naczyń krwionośnych. Oprócz niej w dymie tytoniowym występują rakotwórcze związki smołowe, jak antracen, benzopiren, benzen i formaldehyd, a także cyjanek, arsen, tlenek węgla... W sumie ok. 4 tys. szkodliwych substancji.

Palenie nie na każdego wpływa w taki sam sposób, a niektóre osoby są z natury bardziej długowieczne niż inne. Stąd argumenty palaczy w stylu: „A mój znajomy palił 60 papierosów dziennie i żył 90 lat”. Pomijając wiarygodność takich opowieści, fakt, że komuś się udało, nie oznacza, że wycyzn może powtórzyć każdy.

Ten pierwszy raz

Pierwszy papieros nigdy nie smakuje. Pamięć o tej inicjacji nie jest zazwyczaj przyjemna, gdyż łączą się z nią mocno nieprzyjemne objawy, jak nudności czy wymioty. Ale tak właśnie organizm próbuje się bronić przed zatruciem. Niestety, z każdym następnym papierosem organizm poddaje się, bo otrzymując nowe porcje nikotyny jest zmuszony angażować ją we wszystkie swoje procesy metaboliczne. Tak powstaje uzależnienie. Bo nikotyna jest substancją narkotyczną.

Jak rzucić palenie

Na początek niektóre z rad prof. **WITOLDA ZATOŃSKIEGO** z Centrum Onkologii – Instytutu Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie*:

- Nastaw się pozytywnie do rzucenia palenia.
- Spisz wszystkie powody, dla których chcesz przestać palić; co wieczór przed zaśnięciem powtórz jeden z nich 10 razy.
- Znajdź silne osobiste powody związane ze zdrowiem i podejmij zobowiązania wobec osób, dla których chcesz przestać palić.
- Pomyśl o swoich bliskich. Rzucając palenie, okażesz, że dbasz o ich zdrowie jak o swoje.
- Ustal datę rzucenia palenia. Niech ta data stanie się „święta”, staraj się jej nie zmieniać pod żadnym pozorem.
- Jeśli dużo palisz w pracy, rzuć palenie podczas wakacji.



- Zaczynj się przygotowywać fizycznie: trochę ćwicz, pij więcej płynów, staraj się wypoczywać, aby uniknąć znużenia.
- Bądź przekonany, że na pewno ci się uda, ale pamiętaj, że jeżeli Twoja próba zakończy się niepowodzeniem, możesz zawsze spróbować rzucić palenie jeszcze raz, i tak aż do skutku.
- Poszukaj sprzymierzeńca – poprosz kogoś, żeby razem z Tobą rzucił palenie; im ta osoba będzie Ci bliższa, tym lepiej.
- Podejmij zobowiązanie wobec swoich dzieci, oblicaj im, że rzucisz palenie.
- Załóż się z żoną, znajomym, przyjacielem, że rzucisz palenie ustalonego dnia.
- Jeżeli uważasz się za osobę wierzącą, pomyśl, że palenie jest grzechem.

*Więcej porad w publikacji „Jak rzucić palenie?” prof. Witolda Zatońskiego

Jeden papieros skracca życie o 30 minut

Badacze amerykańscy niedawno odkryli, że zawarta w dymie papierosowym substancja chemiczna BPDE powoduje mutacje genu znanego ze ścisłych związków z wieloma nowotworami. BPDE uszkadza gen K-RAS, co często prowadzi do niekontrolowanego rozrostu komórek. Ponad 30% nowotworów płuc, 90% nowotworów trzustki i 50% nowotworów jelita grubego związanych jest z mutacjami genu K-RAS. Substancja BPDE nierozzerwalnie i wszędzie łączy się z rakiem.

Warto podkreślić jeszcze raz, że palenie tytoniu jest znaczącym czynnikiem ryzyka chorób serca i raka. Wyraźnie skracca długość życia palacza. Wskazują na to badania przeprowadzone na grupie brytyjskich lekarzy a oparte na aż 50-letnich obserwacjach. Umożliwiły one w miarę dokładnie oszacować czas, o jaki jeden papieros skracca życie.

Badani zaczęli palić w wieku 18 lat i do 60. roku życia palili średnio po 18 papierosów dziennie. Okazało się, że w wyniku tytoniowego nałogu stracili średnio po 15 lat życia.

Wyliczenie jest następujące: 15 lat to 7 884 000 minut (15 lat x 365 dni x 24 h x 60 min) straconego życia. Liczba wypalonych papierosów w ciągu 42 lat, czyli od 18 do 60 roku życia wynosiła 275 940 (42 lata x 365 dni x 18 papierosów/dzień). Czas skróconego życia poprzez wypalenie 1 papierosa możemy obliczyć poprzez podzielenie 7 884 000 minut przez liczbę wypalonych papierosów: 275 940 i otrzymamy 28,57 minut straconego życia przez każdego wypalonego papierosa. Jest to bardzo dużo – prawie 30 minut, więcej niż do tej pory sugerowano, a efekty są podobne dla kobiet i mężczyzn.

w zakładach pracy oraz... w domach.

Jak dowiedziano, biernie palenie jest równie, a może nawet bardziej niebezpieczne od palenia czynnego. Tzw. boczny strumień dymu tytoniowego zawiera aż cztery razy więcej nikotyny i aż 35 razy więcej tlenku węgla niż dym tytoniowy wdychany przez palacza!

Uważa się również, że ok. 20-30 proc. przypadków wystąpienia raka płuca u osób niepalących ma związek z paleniem biernym (palący partner w domu, palący koledzy w pracy itp.), gdyż w tzw. strumieniu bocznym znajduje się kilka razy więcej tlenku węgla, nikotyny, substancji rakotwórczych...

leży od rozsądku i determinacji każdego palącego. Warto jednak, żeby zdawał sobie sprawę, że stan naturalny organizmu to stan bez nikotyny. Oraz żeby wiedział, że po 5 latach od zerwania z nałogiem ryzyko zachorowania na raka zmniejszy się u niego o połowę, a po ok.10 latach zbliży się do ryzyka osoby niepalącej...

Nikotyna jak narkotyk

Za uzależnienie odpowiada nikotyna. Działa jak nar-

Tytoniowe szaleństwo

Tyton należy do tej samej rodziny (psiankowatych, solanaceae), co ziemniak, pomidor, papryka. Karierę światową zrobił za sprawą trucizny o nazwie nikotyna, dzięki której na setki lat zawiadnęli ludzkimi umysłami i ciałami. Trucizny w dosłownym słowa znaczeniu, gdyż już 50 mg nikotyny wystarczy, by w kilka chwil zabić człowieka. Wysuszone liście tytoniu zawierają od 0,5 do 5% czystej nikotyny.

W małych dawkach – jak np. po jednym papierosie – nikotyna działa pobudzająco na mózg i polepsza nastrój. Po

Zdrowego palacza nikt nie przekona

Nie idzie jednak o to, aby epatować zagrożeniem i straszyc skutkami, jakie niesie nikotynizm. Palacza, który jeszcze jest zdrowy, mało kto i co przekona, że jednak powinien odstawić papierosa. Dzieje się tak dlatego, twierdzą psycholodzy, że decyzje pociągające za sobą zaangażowanie to, nawet jeżeli są błędne, mają tendencję do „samopodtrzymywania się” dzięki temu, że „zapuszczają korzenie”. Dlatego ludzie często dodają nowe powody i uzasadnienia celem usprawiedliwienia już podjętych decyzji. Ponadto konsekwentne trzymanie się poprzednich decyzji zwalnia z konieczności rozpatrywania wciąż napływających informacji.

A dla palacza tymi „nowymi informacjami” są także coraz to nowe fakty nauki potwierdzające, jak szkodliwym dla zdrowia jest nałóg palenia papierosów.

Warto mieć i ten aspekt na uwadze i zastanowić się, czy faktycznie „moje pieniądze i moje zdrowie” muszą przysparzać miliardowych zysków światowym koncernom tytoniowym, mimo że papierosy to jedyny na świecie produkt, który zabija, gdy jest używany zgodnie z instrukcją obsługi...

Nałóg a rak płuca

Warto pamiętać, że nałóg papierosowy to niekwestionowany przez nikogo (z wyjątkiem samych palaczy) czynnik zachorowania na raka płuca. Nałogowi można przypisać aż 90 proc. wszystkich zgonów na raka płuca u mężczyzn i ok. 70 proc. u kobiet. U obu zaś płci odsetek zachorowań na raka przetyku, gardła, jamy ustnej w związku z działaniem dymu tytoniowego, także w połączeniu z alkoholem, wynosi nawet 60 proc. Związek z paleniem papierosów w licznych wypadkach mają także nowotwory pęcherza moczowego, trzustki, nerki, żołądka.

Palenie to nałóg, trudny do wyleczenia w samotności, po amatorsku.
Warto skorzystać z pomocy specjalistów, dzwoniąc - od poniedziałku do piątku, godz. 11-19
Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
tel. 801 108 108
www.jakrzucicpalenie.pl



Od listopada 2010 r. za palenie w tak oznaczonej strefie grozi w Polsce kara grzywny do 500 zł