

Informacja dodatkowa

Warszawa, 28 maja 2015

**Nie pal, ugaś pożar w swoich oskrzelach.**

*Z okazji Światowego Dnia Bez Papierosa ostrzega ekspert kampanii „Koniec z papierosem”, dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, specjalista chorób wewnętrznych i alergologii*

**Trudno zrozumieć dlaczego palimy papierosy.** Wszyscy wiemy że są szkodliwe ale mimo wszystko cos nas do nich przyciąga. Winne paleniu jest głęboko zakorzenione, zwłaszcza w ludziach bardzo młodych, przekonanie, że palenie papierosów to oznaka dorosłości lub przynależności do grupy. A ponieważ moda na niepalenie jest ciągle młoda w stosunku do ponad 100 letniej mody na palenie; palili przecież tacy wspaniali mężczyźni jak Humphrey Bogart znany m.in. z filmu Casablanka czy współcześnie Agent 007 w kilku aktorskich wcieleniach, nie zapominając o własnym dziadku czy ojcu - to trudno wytłumaczyć 14-15 letniemu mężczyźnie, że palenie nie jest trendy.

**Paliły dawne wielkie gwiazdy ekranu.** A i teraz we współczesnych filmach papierosy są nieodłącznym atrybutem tzw. silnych mężczyzn. Sięgają więc po nie młodzi Polacy, nie zastanawiając się jaki to zgubny dla zdrowia nałóg. Tym bardziej, że palenie w pewnych środowiskach ułatwia kontakty towarzyskie, wyzwala więzi międzyludzkie, a także daje poczucie wspólnoty w nałogu, co daje się zaobserwować np. w wojsku lub w pracy. Jest ciągle jeszcze zbyt wiele społecznych uwarunkowań palenia tytoniu.

**Co w takim razie jest szkodliwego w niebieskim dymku, że uważamy go za przyczynę większości schorzeń kardiologicznych, onkologicznych i chorób płuc.**

Dym tytoniowy zawiera oprócz samej nikotyny (substancji silnie pobudzającej i uzależniającej) aż 4 tysiące różnych szkodliwych substancji, z czego 250 jest szczególnie niebezpiecznych dla zdrowia, a 40 jest silnie rakotwórczych. Wśród nich znajdują się m.in. cyjanowodór - w czasie I wojny światowej używany jako broń chemiczna, tlenek węgla - zwany popularnie czadem, którym można się śmiertelnie zatruć jeżeli ulatnia się z piecyka gazowego w naszej łazience, formaldehyd - używany do przechowywania martwych tkanek oraz zasada sodowa - którą zawierają. m. in. różne żrące płyny czyszczące i wreszcie toluen - stanowiący jeden ze składników farb.

W naszym kraju papierosy są odpowiedzialne za choroby układu krążenia, w tym m.in. za zawały serca i udary, nadciśnienie tętnicze, no i za raka płuc który jest pierwszą z przyczyn zgonów Polaków jeśli chodzi o choroby nowotworowe. Każdego roku wykrywamy u polskich mężczyzn 20 tysięcy nowych przypadków raka płuc. Obok chorób nowotworowych, za które odpowiedzialne jest palenie, dochodzą takie poważne dolegliwości jak: osteoporoza, wrzody żołądka, bezpłodność oraz gorsze wyniki leczenia zaburzeń płodności. Nie wolno też bagatelizować poważnych schorzeń układu oddechowego, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc - w skrócie znanej jako POCHP na którą choruje 500 000 Polaków, a następne 2 miliony nie wie, że choruje, bo nikt nie wykonał u nich badania spirometrycznego.

Tak jak w przypadku raka płuca, tak i w POCHP - 80% zachorowań jest spowodowanych wieloletnim paleniem papierosów. POCHP nie jest nowo odkrytą jednostką chorobową. Dawniej to była rozedma płuc lub przewlekłe zapalenia oskrzeli, które Światowa Organizacja Zdrowia połączyła w jedną, zwaną dziś przewlekłą obturacyjną chorobą płuc. Charakteryzuje się ona dusznością wydechową czyli niemożnością opróżnienia płuc z wdychanego powietrza. Mówiąc prościej: chory nie ma trudności z pobraniem powietrza do swoich płuc, natomiast wielką trudność z jego wydechem. Postępujący problem z opróżnianiem płuc z wdychanego powietrza powoduje w skrajnych przypadkach całkowitą niemożność normalnego funkcjonowania. Taki chory nie ma siły chodzić, każdy ruch powoduje u niego tak silną duszność, że zmuszony jest spędzać dni i noce w pozycji siedzącej, najczęściej w fotelu. Jak wygląda życie pacjenta z POCHP możemy zobaczyć na stronie www.astma-alergia-pochp.pl tam także można odnaleźć porady jak rzucić palenie.

Rzucenie palenia to nie jest taka prosta sprawa, jakby się wydawało. Po pierwsze trzeba chcieć przestać palić. W procesie wychodzenia z nałogu motywacja jest najważniejsza. I nie wolno zrażać się, jeżeli za pierwszym razem próba rzucenia palenia nam się nie powiodła. Większość palaczy wielokrotnie rzucała palenie zanim ostatecznie zerwała z nałogiem. Jeżeli jest nam trudno samemu pokonać objawy głodu nikotynowego warto zdecydować się na skorzystanie z pomocy lekarza. Obecnie dostępne są cztery formy leczenia farmakologicznego stosowane w leczeniu uzależnień od tytoniu: nikotynowa terapia zastępcza (NTZ),cytyzyna, bupropion i wereniklina. NTZ stanowią m. in. popularne plastry nikotynowe, guma do żucia i tabletki z nikotyną do ssania i pod język. Plastry, guma i tabletki zawierają niewielkie dawki czystej nikotyny, dzięki czemu łagodzą przykre objawy zaprzestania palenia. Z kolei leki, np. chlorowodorek bupropionu działają na mózg palacza zmniejszając łaknienie nikotyny, łagodząc objawy niepalenia. Kuracja trwa 7-12 tygodni i musi byćpprowadzona pod kontrolą lekarza. Cytyzyna-mechanizm działania polega na selektywnym wiązaniu się z receptorami nikotynowymi. Cytyzyna pobudza ośrodek oddechowy i naczynioruchowy, zwiększa wydzielanie adrenaliny, podwyższa ciśnienie tętnicze i znosi objawy występujące w okresie po odstawieniu nikotyny.

Podobnie wereniklina, która dodatkowo zmniejsza satysfakcję z palenia, ogranicza objawy abstynencyjne i potencjalne prawdopodobieństwo powrotu do nałogu.

Częściej jednakże niż byśmy sobie tego my lekarze i nasi pacjenci życzyli, palacze tytoniu wracają do nałogu.

**Dlatego też sięgając po papierosa każdy powinien wiedzieć, że:**

* **skraca swoje życie o kilka lub kilkanaście lat, papierosy to zabójca nr 1**
* **w dymie tytoniowym znajduje się 4 tysiące trujących substancji, a wśród nich 40 silnie rakotwórczych,**
* **palnie jest główną przyczyną rozwoju choroby wieńcowej, która prowadzi do zawału serca i udaru mózgu,**
* **palenie jest główną przyczyną rozwoju chorób nowotworowych- rak płuca w 90% dotyka palaczy tytoniu- to nowotwór nr 1 w Polsce,**
* **palenie prowadzi do rozwoju Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc skracającej życie osób, które na nią chorują o 10-15 lat.**