

 Medexpress, 2018-11-16 12:12

Magdalena Cedzyńska:

Panuje moda na niepalenie papierosów



Fot. MedExpress TV

- W latach 80-tych papierosy paliło 15 mln osób. Obecnie pali je 8,5 mln osób - powiedziała Medexpressowi Magdalena Cedzyńska, kierownik Poradni Pomocy Palącym Zakładu Epidemiologii, Centrum Onkologii-Instytut.

Martyna Chmielewska: Czy zna Pani skuteczne metody na rzucenie palenia?

Magdalena Cedzyńska: Istnieje tyle sposobów na rzucenie palenia, ilu jest palaczy. Po pierwsze warto zastanowić się nad motywacją do rzucenia nałogów. Trzeba pomyśleć o tym, w jaki sposób palenie papierosów nam szkodzi. Palenie może powodować że mamy gorszą kondycję. Ludzie mogą zwracać nam uwagę z powodu nieprzyjemnego zapachu. Dzieci bądź wnuki mogą nas prosić o rzucenie palenia. Warto też pomyśleć o tym, co mnie powstrzymuje przed rzuceniem palenia. Mamy w głowie cały szereg najróżniejszych przekonań, które wykształcają się w trakcie rozwijania tej choroby. Jest to choroba, która wpływa na sposób widzenia i postrzegania świata. Musimy sobie poradzić z wiedzą o tym, że palenie szkodzi. Choć doskonale o tym wiemy, to nie rezygnujemy z nałogu. Warto zastanowić się nad swoimi przekonaniami, nad tym co jest dla nas dobre, a co złe. Następnie trzeba poszukać pomocy u lekarza rodzinnego, można skontaktować się z Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym. Numer do Poradni to: 801 108 108. Specjaliści, terapeuci pomagają ułożyć plan dotyczący rzucenia papierosów. Powinniśmy znaleźć osobę, która będzie nas wspierać. Najlepiej, gdyby to była osoba z najbliższego otoczenia, która będzie nam kibicować w walce z nałogiem. W Polsce mamy wszystkie leki, które są dostępne na świecie. Warto z nich korzystać, jeśli próbuje się rzucić palenie. A wszystko po to, by zmniejszyć objawy głodu nikotynowego.

M.Ch.: Czy obecnie jest moda na palenie czy niepalenie papierosów?

M.C.: Polacy od wielu lat są zwolennikami mody na zdrowie. Statystki pokazują, że jest moda na niepalenie papierosów. W latach 80-tych papierosy paliło 15 mln osób. Obecnie pali je 8,5 mln osób. To duża różnica. Mężczyźni skutecznie rzucają palenie. W latach 80-tych paliło 70 proc. mężczyzn. W tej chwili pali co trzeci mężczyzna. U kobiet różnie z tym bywa. Co piąta kobieta w Polsce pali.

M.Ch.: Jak wypada Polska pod względem liczby zgonów z powodu palenia papierosów w porównaniu do innych krajów europejskich?

M.C.: Nie jesteśmy rekordzistą, nie jesteśmy też w ogonie Europy. Jesteśmy pośrodku pod względem liczby zgonów z powodu palenia papierosów.