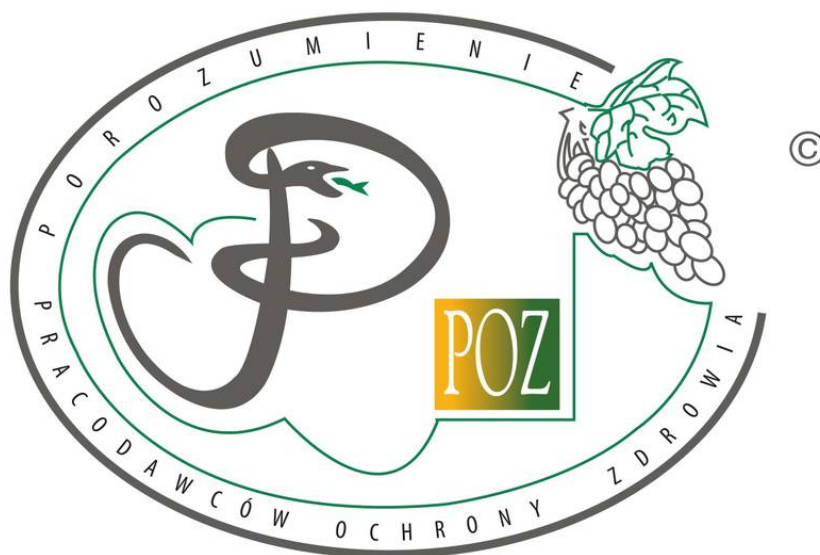




Medexpress, 2019-05-30 12:30

## 31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu



**- Dym tytoniowy ma negatywny wpływ na cały organizm człowieka, tym razem jednak kampania ma na celu zwrócenie uwagi, że to najczęstsza przyczyna przewlekłych chorób płuc oraz układu oddechowego - informuje Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.**

O szkodliwości palenia powiedziano już wszystko, niestety - wciąż rośnie liczba osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez dym tytoniowy, także nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. W Polsce najliczniejszą grupą palaczy są mężczyźni (ponad 30 procent), kobiety stanowią 18 procent.

... - Skutki palenia nie są natychmiastowe i dają o sobie znać dopiero po latach, ale często wtedy są nieodwracalne. Rak płuca jest jednym z najczęściej występujących nowotworów w Polsce. Według statystyk chorobę wykrywa się u ponad 22 pacjentów rocznie - mówi Bożena Janicka.

Objawami, które mogą wskazywać na nowotwór są: utrzymujący się kaszel, krwista wydzielina, nawracające zapalenie płuc. Zaawansowany rak może objawiać się chrypką, dusznością, trudnościami w przełykaniu, czy bólami w klatce piersiowej.

... - Pierwszą, podstawową, ale przede wszystkim najskuteczniejszą metodą walki z rakiem płuc jest rzucenie palenia! Już po kilku latach od zerwania z nałogiem ryzyko wystąpienia nowotworu spada o prawie połowę niż w przypadku ciągłego palenia. Warto jednak pamiętać, że im więcej czasu upłynęło od rzucenia tytoniu, tym ryzyko zachorowania na raka płuc jest mniejsze. Dodatkowo dzięki odstawieniu tytoniu możemy uniknąć wielu innych groźnych schorzeń atakujących serce, czy układ krwionośny - podkreśla Bożena Janicka.

Do odstawienia papierosów potrzebna jest zarówno silna wola, jak i motywacja oraz impuls. Doskonałym momentem na zerwanie ze śmiertelną trucizną jest 31 maja- uznany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za Światowy Dzień bez Tytoniu. W tym dniu zwraca się szczególną uwagę zarówno na kwestię zdrowotnych, jak i ekonomicznych i społecznych skutków palenia tytoniu.

... - Pamiętajmy! Nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Nawet kilka sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na raka. Dym tytoniowy zawiera tysiące substancji chemicznych działających toksycznie na organizm (oprócz nikotyny, tlenek węgla, tlenki azotu, dwusiarczan węgla, cyjanowodór). Nie mniej niebezpieczne jest wdychanie tych substancji przez osoby przebywające w otoczeniu osoby palącej (palenie bierne), na co niestety bardzo często narażone są dzieci. W ich przypadku skutek widoczny jest od razu: zaostrzenie astmy, zapalenie płuc, częste infekcje dolnych dróg oddechowych. Palenie tytoniu to zabójczy nałóg. Dla nas samych i innych - ostrzega prezes PPOZ.

Lekarze PPOZ zachęcają palaczy nie tylko do rzucenia palenia, ale także do wykonania zdjęcia klatki piersiowej (np. prześwietlenie płuc), które pozwala wcześniej zdiagnozować ewentualne zagrożenie.

Źródło: PPOZ