



Medexpress, 2019-11-14 09:34

## 14 listopada - Światowy Dzień Rzucania Palenia Każdy papieros to cios w serce palacza



**Już wypalanie 5. papierosów dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu o około 50 proc. Każdy kolejny papieros to kolejny cios w serce palacza i prosta droga do choroby, inwalidztwa, a nawet przedwczesnej śmierci. Przeciętny polski palacz wypala 15 do 25 papierosów dziennie, przez co skraca swoje życie średnio o 10 lat i aż 4-krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca.**

**Takich osób jest w Polsce ponad 9,2 mln. 14 listopada przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia, który zmusza do refleksji nad zdrowiem Polaków. Z powodu palenia tytoniu co roku umiera w Polsce ponad 65 tysięcy osób, czyli średniej wielkości miasto.**

Statystyki są alarmujące. Dym papierosowy obecny jest nawet w domach rodzin spodziewających się dziecka. Palący domownicy powodują, że wiele kobiet w ciąży jest narażonych na bierne palenie. Ponadto, ok. 6 proc. kobiet pali w ciąży, co oznacza, że ponad 20 tysięcy noworodków jest bezpośrednio ekspozowanych na dym tytoniowy już podczas życia płodowego. Dzieci te mają mniejszą masę urodzeniową, są gorzej przygotowane do życia.

W Polsce pali papierosy blisko 1/4 społeczeństwa, z czego większa część to mężczyźni. Codziennie puszczają z dymem swoje zdrowie, wypalając paczkę (lub nawet dwie) papierosów dziennie. Narażają się na zwiększone ryzyko zachorowań na poważne choroby serca i naczyń, na czele z zawałem serca, udarem mózgu, tętniakiem aorty i niewydolnością serca. U palaczy częściej też rozwijają się nowotwory (m. in. gardła, krtani, przełyku, tchawicy, oskrzeli, płuc, krwi, żołądka, wątroby, trzustki, nerki i moczowodu, okrężnicy, szyjki macicy, pęcherza, jelita grubego) oraz choroby układu oddechowego, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc i astma. Ponadto palenie papierosów jest istotnym czynnikiem wielu innych chorób np. ślepoty, katarakty, zwyrodnienia plamki żółtej, złamania kości udowej). Tytoń ma również niekorzystny wpływ na płodność kobiet oraz potencję mężczyzn.

*Ryzyko wystąpienia pierwszego zawału serca wzrasta wraz z liczbą wypalanych papierosów. Osoby, które wypalające około 20 papierosów na dobę mają czterokrotnie zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca. Osoby, które wypalają dwie paczki, czyli około 40 papierosów na dobę mają to ryzyko zwiększone aż ośmiokrotnie! Z drugiej strony osoby, które wypalają do 5 papierosów dziennie mają zwiększone wystąpienie zawału serca, ale i udaru mózgu o około 50 proc. - tłumaczy profesor Piotr Jankowski, jeden z organizatorów konferencji „Kardiologia Prewencyjna 2019” i dodaje, że każdy, nawet pojedynczy papieros jest szkodliwy. Nawet okazjonalne palenie na przyjęciach, dla towarzystwa czy dlatego, że nie potrafimy powiedzieć komuś, kto częstuje nas papierosem „nie”, może zwiększyć ryzyko zawału serca.*

## **Nasze codzienne wybory przesądzają o naszym zdrowiu**

Palenie tytoniu odpowiada w Polsce za największą liczbę zgonów, którym można zapobiec. Szacuje się, że w 2016 r. z powodu palenia w Polsce zmarło 66 tys. osób (17 proc. wszystkich zgonów), w tym około 48 tys. mężczyzn i około 18 tys. kobiet.

Styl życia, czyli codzienne wybory dotyczące aktywności fizycznej, narażenia na dym tytoniowy i tego co jemy, w około 60 proc. Odpowiada za ryzyko występowania chorób układu krążenia, które są jednym z głównych zagrożeń zdrowotnych polskiego społeczeństwa.

*Za stan swojego zdrowia w głównej mierze odpowiedzialny jest każdy z nas. Najnowsze osiągnięcia medycyny mogą nie uchronić przed zawałem serca lub udarem mózgu, jeśli nie będziemy stosować się do zasad zdrowego stylu życia. Nasze zdrowie leży w naszych rękach. A palenie tytoniu skutecznie to zdrowie niszczy. Przykładowo, szacuje się, że ponad 60 proc. wszystkich przypadków choroby wieńcowej, w tym zawału serca, spowodowanych jest paleniem tytoniu, za wysokim ciśnieniem tętniczym, za dużym stężeniem cholesterolu i glukozy, brakiem regularnej aktywności fizycznej oraz codziennymi wyborami w zakresie aktywności fizycznej, diety, palenia tytoniu (w tym palenia biernego) - wyjaśnia prof. Jankowski.*

## **Nie istnieją zdrowe papierosy**

Profesor Jankowski podkreśla, że tytoń jest po prostu trucizną. Świadomość, że palenie jest szkodliwe pojawiła się jeszcze w XIX wieku, ale twardymi dowodami naukowymi dysponujemy dopiero od poł. XX wieku kontynuując.

Używanie papierosów elektronicznych jest mniej szkodliwe niż palenie papierosów tradycyjnych, ale dostępne wyniki badań wskazują, że także papierosy elektroniczne nie są obojętne dla zdrowia. Prof. Jankowski podkreśla, że palenie e-papierosów może poprawiać wizerunek palenia i w konsekwencji może

prowadzić do częstszego sięgania po papierosy tradycyjne przez dzieci i młodzież. Problemem może być też nie w pełni znany skład różnych płynów i dodatków stosowanych w papierosach elektronicznych. Natomiast w przypadku papierosów mentolowych nie ma wątpliwości, że działają tak samo niekorzystnie na nasze zdrowie, jak papierosy tradycyjne.

*Papierosy mentolowe są szkodliwe w podobnym stopniu jak papierosy tradycyjne, a różnice między poszczególnymi markami nie uzasadniają kreowania którejś marki jako mniej szkodliwej. Każdy papieros jest szkodliwy, każdy zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca i nowotworów - mówi prof. Jankowski.*

## **Nawet bierni palacze i ci, którzy rzucili palenie, są narażeni na choroby**

Mechanizm szkodliwego działania biernego palenia nie różni się istotnie od działania dymu wdychanego przez osoby palące papierosy. Podobne są też konsekwencje: zwiększa się ryzyko wystąpienia chorób płuc, nowotworów, zawału serca, udaru mózgu. Wyniki badań wskazują, że palenie bierne jest związane ze zwiększeniem ryzyka wystąpienia zawału serca i udaru mózgu o około 40-60 proc. (niektóre wyniki sugerują zwiększenie ryzyka nawet o 80%). Podobnie jak w przypadku palenia czynnego, wszystko jest uzależnione od tego, jak długo jesteśmy narażeni na wdychanie szkodliwego dymu. O zagrożeniu najlepiej świadczy to, że wprowadzenie zakazu palenia w miejscach publicznych, zmniejsza ryzyko hospitalizacji z powodu zawału serca. W badaniach realizowanych w Stanach Zjednoczonych i we Włoszech największe zmniejszenie ryzyka odnotowano u pracowników kawiarni, barów, dyskotek, to jest u osób w największym stopniu narażonych na bierne palenie.

Organizm palacza, nawet mimo rzucenia nałogu, narażony jest na rozwój chorób, które wywołało palenie tytoniu. Szkody wyrządzone przez palenie są często nieodwracalne.

*Ocenia się, że już w pierwszym roku po rzuceniu palenia ryzyko wystąpienia zawału serca zmniejsza się o połowę. Z każdym kolejnym rokiem ryzyko to dalej maleje, a po około 15 latach może zbliżyć się do ryzyka osoby nigdy niepalącej. U osób z obturacyjną chorobą płuc choroba postępuje znacznie wolniej po pożegnaniu się z nałogiem. W przypadku nowotworów natomiast ryzyko zachorowania zmniejsza się, ale wolniej. Nawet po 20-25 latach byli palacze mają wciąż nieco większe ryzyko wystąpienia nowotworu w porównaniu z osobami nigdy niepalącymi - tłumaczy prof. Jankowski.*

## **Polacy palą mimo choroby**

Niepokojące są również statystyki dotyczące pacjentów po przebytych incydencie kardiologicznym. Głośne wyniki badania POLASPIRE wskazują, że ponad 50 proc. palaczy kontynuuje palenie po zawale serca lub zabiegu angioplastyki wieńcowej (tzw. stentowanie albo balonikowanie). Mimo znacznego rozwoju medycyny w ciągu ostatniego ćwierćwiecza, w tym rozwoju nowych metod leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, sytuacja w zakresie palenia papierosów przez osoby z chorobami serca i naczyń pozostaje nierozwiązana. Wyzwaniem dla specjalistów jest więc opracowanie nowej, skutecznej strategii państwa. Palącym zagadnieniem już wkrótce zajmą się najlepsi polscy i europejscy kardiologowie, którzy spotkają się w Krakowie w czasie XII Konferencji „Kardiologia Prewencyjna 2019”. W trakcie konferencji eksperci będą dyskutować z politykami między innymi na temat najefektywniejszych metod zmniejszania zagrożenia polskiej populacji chorobami odtytoniowymi.

Źródło: mat. prasowe