



Medexpress, 2019-11-21 13:21

21 listopada światowym dniem rzucania palenia



smoke, stop smoking

Szacuje się, że rocznie z powodu palenia na świecie umiera przedwcześnie 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie.

Osoba wdychająca dym tytoniowy wchłania 7 tysięcy substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze. Rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż. to trzy wielkie grupy chorobowe, które występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów. Dlatego z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Ministerstwo Zdrowia przypomina – rzucenie palenia jest korzystne dla wszystkich palaczy, niezależnie od wieku.

Jaki wpływ ma palenie na Twoje zdrowie?

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprzodkowane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje. Badania wykazały, że dym tytoniowy:

- podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka,
- ma właściwości alergizujące,
- ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy),
- może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych.

Jesteś uzależniony?

Rzucanie palenia to ogromne wyzwanie, dlatego, że zawarta w dymie tytoniowym nikotyna ma silne właściwości uzależniające. Jest substancją psychoaktywną tzn. oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy podobnie jak heroina czy kokaina. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała jako jednostkę chorobową zespół uzależnienia od tytoniu. Jeżeli więc masz:

- silną potrzebę zapalenia,
- trudności w kontrolowaniu tego zachowania,
- uporczywie palisz pomimo świadomości szkodliwych następstw palenia,
- przedkładasz palenie ponad inne zajęcia,
- zwiększoną tolerancję (konieczność zapalenia większej liczby papierosów dla osiągnięcia tego samego efektu),

wiedz, że jesteś uzależniony od tytoniu.

Chcesz rzucić palenie? Specjaliści Ci w tym pomogą!

Gdy już wiesz, że chcesz rzucić, to gratulujemy decyzji! Rzucanie palenia to proces, który rozpoczął się w chwili, w której zaczęłaś lub zacząłeś rozważanie: a może rzucić? Nie każdy potrafi sobie z nim poradzić jednak sam. Jeśli chcesz skonsultować się ze specjalistą, zadzwoń do **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym - tel. 801 108 108**. Dla telefonów komórkowych **22 211 80 15**. Pracujący tam eksperci **od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 21.00 oraz w soboty w godzinach 9-00 - 15.00** udzielają porad, proponują wspólną pracę nad znalezieniem motywacji do rzucenia palenia, pomagają w opracowaniu indywidualnego planu działania. Prowadzący konsultanci otoczą cię opieką i wsparciem w trakcie całego procesu rzucania palenia.

Więcej informacji na stronie jakrzucicpalenie.pl.

Źródło: www.gov.pl