

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

Nie bez powodu właśnie palenie tytoniu jest pierwszym punktem Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Dym tytoniowy jest jednym z najsilniejszych czynników rakotwórczych. Spośród blisko 7000 składników dymu aż 70 ma silnie kancerogeny charakter. Chociaż nie istnieje bezpieczna forma używania nikotyny (papierosy typu light, e-papierosy), najbardziej szkodliwą jest palenie papierosów, ponieważ powoduje największe ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, nie tylko u aktywnych, ale także u biernych palaczy. Ponadto palenie powoduje wzrost ryzyka:

- zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (m.in. zawał mięśnia sercowego, udar mózgu)
- zachorowania na choroby układu oddechowego (m.in. przewlekła obturacyjna choroba płuc - POChP)
- wystąpienia niepłodności i powikłań w przebiegu ciąży (np. poronień, małej wagi urodzeniowej noworodków).

Co mówią statystyki?

Pomimo powszechnej wiedzy na temat skutków zdrowotnych wywoływanych paleniem tytoniu ok. ¼ dorosłych Polaków wciąż pali papierosy. Według Światowej Organizacji Zdrowia ryzyko zachorowania na raka płuc u osoby palącej w porównaniu z osobą niepalącą jest 20-25% większe. Jednocześnie podkreślić trzeba, że ponad 82% przypadków raka płuc w Europie ma związek z paleniem tytoniu. Palenie jest przyczyną raka płuca, ale udowodniono również związek przyczynowy palenia z 15 innymi nowotworami, takimi jak rak przełyku, nerki, wątroby, trzustki, pęcherza moczowego. Ryzyko rozwoju choroby związane jest z wiekiem rozpoczęcia palenia i rośnie wraz z liczbą lat palenia oraz ilością wypalanych dziennie papierosów. Podkreślić warto, że zaobserwowano spotęgowanie ryzyka zachorowania w przypadku współwystępowania określonych czynników ryzyka. I tak na przykład: ryzyko zachorowania na raka w przypadku palenia tytoniu i picia alkoholu jest większe niż w przypadku samego palenia.

Uzależnienie od tytoniu jest chorobą!

Zespół uzależnienie od nikotyny (tytoniu) jest chorobą o charakterze przewlekłym i nawracającym. To znaczy, że wykształcona w układzie nerwowym palącego człowieka zależność skutkuje występowaniem zespołu abstynencyjnego po zaprzestaniu palenia, a ryzyko powrotu do nałogu jest duże nawet wiele lat od momentu porzucenia go.

W procesie odchodzenia od nałogu można zastosować:

- preparaty zawierające czystą nikotynę będące elementem nikotynowej terapii zastępczej – NTZ, tj.: gumy, plastry, inhalatory. Pozwalają one w sposób kontrolowany zmniejszać dawkę nikotyny dostarczaną do organizmu aż do jej całkowitego odstawienia; są dostępne bez recepty
- środki farmakologiczne zawierające substancje czynne tj.: bupropion, wardeniklinę i cytizinę; nie zawierają nikotyny, a ich działanie polega na blokowaniu receptorów nikotynowych, co pozwala na zmniejszenie objawów odstawiennych.

Czy na rzucenie palenia może być za późno?

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia! Badania naukowe potwierdzają korzyści zdrowotne wynikające z rozstania się z nałogiem niezależnie od wieku. Rzucenie palenia w każdym momencie życia zmniejsza ryzyko zgonu związanego z paleniem w porównaniu z osobami, które nadal palą. Oczywiście im wcześniej podejmiemy tę ważną dla nas decyzję tym korzyści zdrowotne będą większe, dlatego rzucenie palenia przed 40 rokiem życia zmniejsza ryzyko zgonu związanego z paleniem o 90%!

Najważniejsze jest podjęcie decyzji o rzuceniu palenia już dziś, niezależnie na jaki sposób się zdecydujesz. Szukaj różnych form wsparcia, zwróć się do bliskiej osoby, do lekarza, możesz również skorzystać z Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: 801 108 108 lub 22 211 80 15, działającej od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00–19:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15.00.

Bibliografia:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/tyton/3636-czy-uzywanie-tytoniu-powoduje-raka-jaki-odsetek-zachorowan-na-raka-jest-wywolany-palaniem>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

Dyzmann-Sroka A., Nowak A. „Europejski kodeks walki z rakiem” w aspekcie praktycznym.

Psychoonkologia 2015, 3: 110-115

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/70084,uzaleznienie-od-nikotyny>