

# 1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci

## Europejski Kodeks Walki z Rakiem

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-paleniem>

<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>