

# PALENIE W LICZBACH



Co **6 sekund** na Świecie umiera jedna osoba w wyniku chorób spowodowanych paleniem papierosów.<sup>1</sup>

Okolo **9 milionów** tyle osób w Polsce natogowo pali papierosy.<sup>2</sup>

Okolo **60 tysięcy** osób umiera każdego roku z powodu palenia tytoniu. To kilkanaście razy więcej, niż ginie w wypadkach samochodowych - w 2012 roku zginęły 3 582 osoby.

**30-40%** palenie tytoniu podwyższa ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.

Ponad **6 tysięcy** nowych zachorowań na raka płuc wśród Polek pojawia się co roku.

Ponad **6 tysięcy** kobiet umiera w naszym kraju na raka płuca każdego roku.

**90%** zachorowań na raka płuca spowodowanych jest paleniem tytoniu.

Ponad **50%** palaczy chcieliby rzucić palenie.<sup>2</sup>

Okolo **2 tysiące** osób umiera co roku w Polsce z powodu biernego palenia.

Okolo **50%** nastolatków w wieku 13-15 lat, ma za sobą próby palenia papierosów.<sup>3</sup>

**>18-24** w tym wieku młodzi ludzie zaczynają palić natogowo.<sup>2</sup>

Prawie **50%** natogowych palaczy w naszym kraju pali dłużej niż 20 lat.

**200** miliardów złotych

może kosztować Polskę leczenie chorób spowodowanych paleniem tytoniu w ciągu najbliższych 20 lat.

**40**

to liczba silnie rakotwórczych substancji chemicznych, które wprowadzane są przez palaczy do płuc z dymem.

Są to m.in.: aceton, amoniak, arsen, benzopiren, butan, chlorek winylu, ciata smotowate, cyjanowodór, DDT, dibenzoakrydyna, dimetylonitrozoamina, fenole, formaldehyd, kadm, metanol, naftyloamina, nikotyna, piren, tlenek węgla (czad, CO), toluidyna, uretan oraz promieniotwórczy polon.

<sup>1</sup> Z raportu WHO

<sup>2</sup> Z badania GATS w Polsce

<sup>3</sup> Z raportu WHO M-POWER

# KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,  
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu  
**20** min.



**TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu  
**8** godz.



**ILOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE, A ILOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIJSZY SIĘ**

w ciągu  
**24** godz.



**RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIJSZY**

w ciągu  
**28** godz.



**TWOJE ZMYŚŁY SMAKU I WĘCHU ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**

od **2** tyg. do **3** miesięcy



**UKŁAD KRAŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU, POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**

od **1** do **9** miesięcy



**WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ, WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL, DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**

po **1** roku



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZELYKU ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ, OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU**

po **10** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach



**RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

# Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

## Choroby układu oddechowego

Palenie papierosów przez rodziców jest ważną przyczyną chorób dolnych dróg oddechowych u dzieci (np. krup, zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc) występujących w ciągu pierwszych lat życia dziecka. Dzieci palących matek są bardziej narażone na choroby dolnych dróg oddechowych w porównaniu z dziećmi matek niepalących. Astma jest najczęstszą chorobą przewlekłą, która występuje u dzieci. Czynniki środowiskowe mają duże znaczenie dla zapoczątkowania choroby, a także dla ciężkości jej przebiegu. Astma występuje częściej u dzieci rodziców palących. Narażenie dzieci z astmą na dym tytoniowy może powodować zaostrzenie choroby. Z tego względu w wielu krajach rutynowo zaleca się, aby dzieci chore na astmę unikały dymu tytoniowego. Istnieją dowody na to, że palenie tytoniu przez matkę w okresie ciąży jest przyczyną znacznych zaburzeń mechaniki płuc u noworodka.

## Wpływ na rozwój umysłowy

W porównaniu z dziećmi rodziców niepalących, dzieci palaczy osiągają gorsze wyniki w szkole. Gorzej wypadają również w testach dotyczących mowy i przetwarzania usłyszanych informacji. Mają także więcej problemów z zachowaniem, np.: cierpią na zaburzenia zachowania, zespół nadaktywności i zmniejszenie długości okresu koncentracji. Zaburzenia te rozciągają się u dzieci na całe życie i powodują zwiększenie wydatków na kształcenie i opiekę socjalną.

## Wpływ na układ krążenia

Istnieją dowody wskazujące na to, że w odniesieniu do dzieci, dorastającej młodzieży i „młodych dorosłych” wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia może przyspieszyć ewolucję zmian prowadzących do chorób układu krążenia. Udokumentowano szkodliwy wpływ palenia biernego, m.in. na transport tlenu i stężenie cholesterolu.

## Nowotwory u dzieci

Dym tytoniowy wdychany bezwolnie z otoczenia zawiera wiele substancji o działaniu rakotwórczym. Wiadomo również, że ekspozycja na dym tytoniowy jest czynnikiem ryzyka raka płuca u osób niepalących.



**Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!**

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym  
**tel. 0-801 108 108**

# Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

Zaprzestanie palenia przez rodziców jest bardzo korzystne dla zdrowia ich dzieci. Rzucenie palenia przez matkę przed zajściem w ciążę jest bardzo ważne. Taka decyzja po przyjściu dziecka na świat jest również niezwykle istotna dla zdrowia noworodka. Palenie papierosów przez ojca i innych domowników źle wpływa na stan zdrowia dziecka po urodzeniu. Może też mieć ujemne skutki dla zdrowia płodu w okresie ciąży.

- Bierne palenie tytoniu przyczynia się do cięższego przebiegu i częstszego występowania objawów chorobowych u dzieci chorych na astmę.
- Palenie tytoniu przez matkę, zwłaszcza w okresie ciąży, jest prawdopodobną przyczyną zmniejszenia wydolności płuc jej dziecka.
- Narażanie niepalących matek na dym tytoniowy w okresie ciąży jest przyczyną obniżenia urodzeniowej masy ciała ich dzieci.
- Palenie tytoniu przez matkę jest jedną z głównych przyczyn zespołu nagłej śmierci niemowląt. Uważa się, że zasadniczą rolę odgrywa tu narażenie płodu na dym tytoniowy w okresie ciąży, jak również niemowlęcia po urodzeniu.
- Palenie tytoniu przez rodziców jest związane z trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami zachowania i upośledzeniem rozwoju mowy u ich dzieci. Istnieją dowody, że przyczyną zaburzeń są: wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia przez niepalącą matkę podczas ciąży oraz bierne palenie przez dziecko po przyjściu na świat.
- Bierne palenie tytoniu wywołuje w organizmach dzieci zmiany fizjologiczne, które mogą zwiększać ryzyko chorób układu krążenia.

Dużą liczbę przypadków wyżej wymienionych schorzeń można przypisać wpływowi biernego palenia. Z pewnością istnieją szczególnie podatne grupy dzieci, w przypadku których ryzyko indywidualne jest jeszcze wyższe. Narażenie dzieci na dym tytoniowy i jego ujemne skutki dla zdrowia mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia dalszych, negatywnych konsekwencji zdrowotnych w dorosłym życiu.



**Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych  
Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”**

# DZIECI SĄ PIERWSZYMİ OFIARAMI PALENIA TYTONIU

Zwracam się z apelem do wszystkich, którym zależy na losie najmłodszych:

## UWOLNIJMY NASZE DZIECI OD DYMU TYTONIOWEGO

### **Dzieci są pierwszymi ofiarami palenia tytoniu**

W Polsce każdego roku rodzi się ponad 100 tys. dzieci, które podczas pierwszych 9 miesięcy istnienia w łonie matki są narażone na działanie setek niszczących zdrowie związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym. Dzieci te wolniej rosną w łonie matki, rodzą się z cechami niedorozwoju (przeciętnie masa urodzeniowa niższa o 200–400 g), są znacznie gorzej przygotowane do samodzielnego życia, mają mniejszą szansę na normalne, zdrowe życie.

60% małych dzieci w Polsce jest zmuszonych przez oboje lub jednego z rodziców do biernego palenia. Badania naukowe, także w Polsce, jednoznacznie wskazują na częstsze nagłe zgony noworodków związane z biernym paleniem, a także astmę, schorzenia układu oddechowego i ucha środkowego u dzieci narażonych na bierne palenie.

Badania naukowe wskazują, że wymuszone bierne palenie od momentu poczęcia do 4. roku życia jest największym zagrożeniem dla zdrowia dzieci.

Zwracam się z apelem do rodziców – chrońcie swoje dzieci przed wdychaniem dymu tytoniowego z otoczenia, zanieczyszczonego przez dorosłych palaczy. Proszę moich kolegów lekarzy, informujmy o zagrożeniach, jakie niesie za sobą palenie tytoniu przez kobiety w ciąży i bierne – wymuszone przez dorosłych – palenie małych dzieci.

Życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego ma kluczowe znaczenie dla zdrowia dzieci.

*Prof. dr hab. med. Witold Zatoński*



Wydano w ramach „Programu Ograniczania Zdrowotnych  
Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w roku 2009.”

# DZIECI PALĄCYCH RODZICÓW TEŻ BĘDĄ PALACZAMI

**Palenie przez kobietę w ciąży prowadzi do kontaktu rozwijającego się płodu z nikotyną. Dlatego u dziecka mogą wystąpić po porodzie objawy głodu nikotynowego (tak jak u palaczy rzucających palenie).**

Takie dzieci mogą więc urodzić się z objawami zespołu odstawienia nikotyny: są bardziej płaczliwe, niespokojne, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. Na całe życie pozostanie u nich zwiększona tolerancja nikotyny. W przyszłości łatwiej uzależniają się od palenia papierosów – częściej niż dzieci matek niepalących stają się palaczami. Są bardziej skłonne do sięgania po papierosy we wczesnym wieku. Prenatalna ekspozycja ma więc znaczący wpływ na wczesną inicjację tytoniową dzieci i używanie przez nie tytoniu w dorosłym życiu. Dzieci mieszkające z osobami palącymi charakteryzuje 3-krotnie większe ryzyko stania się w przyszłości palaczami. Mieszkanie z osobami, które palą ma kluczowy wpływ na przyszłą postawę w stosunku do palenia u dzieci. Rodzice, dziadkowie i starsze rodzeństwo muszą zdawać sobie sprawę ze swojej roli w tej kwestii. Szczególnie matki, które same nie palą, dają swoim dzieciom najlepszą ochronę przed inicjacją tytoniową poprzez swoje poglądy dezaprobujące palenie.

- Dzieci, które palą papierosy, zwykle wskazują jako przyczynę palących domowników.
- Dzieci, które nigdy nie paliły, najczęściej twierdzą, że stało się tak dlatego, że ich rodzina i przyjaciele nie palą.
- Dzieci, które palą, mimo, że nikt w ich domu nie pali, zwykle wskazują, że rodzice nie wiedzą o ich eksperymentach z papierosami.
- Tylko 30% niepalących dzieci mieszkających z osobami niepalącymi dopuszcza możliwość spróbowania papierosów w przyszłości.
- Dzieci mieszkające z osobami palącymi charakteryzuje 3 – krotnie większe ryzyko uzależnienia od nikotyny w przyszłości.
- Młodzież pochodząca z palących rodzin jest mniej skłonna uwierzyć, że palenie rzeczywiście szkodzi zdrowiu.

**Rodzice mają wpływ na poglądy dzieci do 12–14 roku życia. Starsze dzieci stają się mniej otwarte na treści przekazywane w domu. Dlatego bardzo ważne jest, aby rodzice nauczyli dzieci właściwej postawy w stosunku do palenia w odpowiednim czasie.**

**Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!**

Rzuć palenie razem z nami!

Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

**tel. 0-801 108 108**

# Tytoniowa twarz



Palenie tytoniu widocznie pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, zaostrza stan wielu schorzeń skóry. Takie są fakty.

Dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy” – łatwej do rozpoznania już na pierwszy rzut oka. Lekarze potrafią też udokumentować zły wpływ palenia tytoniu na funkcjonowanie skóry. Skóra osoby palącej wcześniej staje się szara i pomarszczona, wygląda zdecydowanie starszej niż wynosi rzeczywisty wiek palacza. Również zmarszczki u osób palących pojawiają się znacznie wcześniej niż u niepalących.

Na skutek przenikania do skóry substancji zawartych w dymie obniża się zawartość witamin A, C i E. Tymczasem te właśnie witaminy wśród rozlicznych zadań, jakie mają do spełnienia, chronią skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Bez tych ważnych utleniaczy skóra traci elastyczność i maleją szanse na jej regenerację.



**Nigdy nie jest za późno, aby przestać palić papierosy!**

Rzuć palenie razem z nami! Potrzebujesz wsparcia?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108 (pn. – pt. w godz. 16:00–20:00)

Wydano w ramach „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce”, w roku 2008.



# Tytoniowa twarz



Główną przyczyną chorób naczyń krwionośnych jest palenie tytoniu. Za prawidłowe ukrwienie skóry odpowiedzialne są obwodowe naczynia krwionośne. Nikotyna uszkadza je, powodując zmniejszenie i gromadzenie produktów przemiany materii w tkankach, w tym także w delikatnych tkankach twarzy. Procesy te doprowadzają do zmniejszenia zdolności regeneracji skóry, zdolności gojenia i równocześnie do przyśpieszenia starzenia się skóry.

Dym może obniżać poziom estrogenów, a przez to wpływać na wysuszenie skóry, w której drastycznie zmniejsza się ilość włókien kolagenowych. Te wszystkie procesy prowadzą do powstawania przedwczesnych zmarszczek i pogłębiania już istniejących. To dotyczy także mężczyzn, ale u kobiet zmiany mają gwałtowniejszy przebieg i są bardziej widoczne. Skóra palaczy jest trzykrotnie bardziej narażona na wczesne pojawienie się zmarszczek w porównaniu ze skórą rówieśników niepalących, gdyż zmniejsza się jej elastyczność. Palenie tytoniu powoduje powstawanie dodatkowych zmarszczek mimicznych wokół ust i oczu. Kolor skóry staje się szary, ziemisty z powodu zastoju krążenia. Zaprzeszanie palenia tytoniu już w przeciągu dwóch tygodni spowoduje polepszenie stanu Twojej cery. Będzie ona lepiej odżywiona i dotleniona, gdyż do komórek skóry zaczną docierać większe ilości tlenu.

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut, ul. Roentgena 5,  
02-781 Warszawa, tel./faks 022 643 92 34, e-mail: [canepid@coi.waw.pl](mailto:canepid@coi.waw.pl)



# TWÓJ LEKARZ MOŻE CI POMÓC!

Zespół uzależnienia od tytoniu jest chorobą – wymaga leczenia, udziału lekarzy i innych pracowników ochrony zdrowia. Leczenie zespołu uzależnienia od tytoniu, jak każdej choroby przewlekłej, to kompleksowe postępowanie, które powinno stać się częścią codziennej praktyki lekarskiej.

Pracownicy ochrony zdrowia – lekarze i pielęgniarki – mogą i potrafią pomóc w rzuceniu palenia. W Polsce jest około 145 tys. lekarzy oraz 220 tys. pielęgniarek i położnych. Przyjmując, że chociaż część palaczy skorzysta z ich pomocy, to w skali kraju będzie to widoczny postęp.

Rzucenie palenia jest trudnym procesem. Organizm pozbawiony substancji uzależniającej – nikotyny – może zareagować bardzo przykrymi objawami: stanami depresyjnymi, bezsennością, drażliwością, frustracją lub gniewem, stanami lękowymi, trudnościami w koncentracji, niepokojem, obniżeniem częstości tętna, wzmożonym apetytem i wzrostem masy ciała. Takie objawy często powodują u osoby rzucającej palenie zniechęcenie i powrót do nałogu. Nie musi tak być!

## PALENIE TYTONIU JEST ULECZALNE!

Nowoczesna farmakologia oferuje coraz więcej możliwości leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu i łagodzenia objawów odstawienia papierosów. Dobór najbardziej skutecznej metody powinien być wspólną decyzją pacjenta i lekarza (nikotynowa terapia zastępcza – gumy do żucia, plastry, spray do nosa, inhalator, tabletki; oraz bupropion; cytyzyna).

### **Chcesz rzucić palenie?**

**Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym  
lub skorzystaj z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym**

# 0 801 108 108

**Wydawca: Centrum Onkologii – Instytut**

ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./fax: (22) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków Programu Prewencji Pierwotnej

# PALENIE TYTONIU JEST CHOROBA!

Choć nie jest to fakt powszechnie znany, uzależnienie od tytoniu jest schorzeniem przewlekłym – ma swój numer (F.17) w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych Światowej Organizacji Zdrowia – WHO (X rewizja).

Palenie papierosów prowadzi do uzależnienia, które ma wymiar psychiczny (nawyk wykonywania pewnych czynności w określonych sytuacjach) oraz wymiar fizjologiczny (uzależnienie organizmu od substancji chemicznej zawartej w papierosach). Substancją uzależniającą jest nikotyna. Mechanizm fizycznego i psychicznego uzależnienia od tytoniu przypomina analogiczne schematy uzależnienia od alkoholu i narkotyków, np. heroiny czy kokainy. Palenie tytoniu, obok powszechnie znanych następstw w postaci nowotworów oraz schorzeń układu krążenia i oddechowego, prowadzi do szeregu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

## Zespół Uzależnienia od Tytoniu – główne objawy:

- ♦ silna potrzeba używania tytoniu,
- ♦ trudności kontrolowania tego zachowania,
- ♦ uporczywe używanie tytoniu wbrew szkodliwym następstwom,
- ♦ przedkładanie używania tytoniu ponad inne zajęcia i zobowiązania, np. sen
- ♦ tolerancja na nikotynę,
- ♦ występowanie objawów zespołu abstyntenckiego.

## Najważniejsze wskaźniki uzależnienia:

- ♦ Budzenie się w nocy „na papierosa”
- ♦ Zapalanie papierosa w pierwszych minutach po przebudzeniu
- ♦ Palenie dużej liczby papierosów dziennie