

Nie pal! Naprawdę warto

Agnieszka Grzelak

Rób co chcesz, zdradzaj, grzesz, tylko nie pal – śpiewała przed laty Maryla Rodowicz. O tym, że papieros to zguba, wiemy od dawna, ba nieustannie przypominają nam o tym napisy na opakowaniach wyrobów tytoniowych.

Ale chyba nie bardzo się tym przejmujemy, skoro na 40 milionów Polaków pali aż 9 milionów. W dodatku po papierosy sięgają coraz młodszy. Jak wynika z badań, 64 proc. chłopców i 53 proc. dziewcząt w wieku 13–15 lat podjęło taką próbę.

Nie mniej poważnym zjawiskiem jest biernie palenie, czyli długotrwałe przebywanie w miejscach, gdzie narażeni jesteśmy na wdychanie dymu. 19 proc. Polaków zmuszonych jest do pracy w zadymionych pomieszczeniach. Ocenia się też, że około 4 miliony dzieci oddycha powietrzem zatrutym papierosami w swoich domach i miejscach publicznych. W tym pierwszym wypadku trucicielami są rodzice.

1 Papierosy szkodzą. I to jak!

Na co szkodzą papierosy? Prawdę mówiąc, trudno byłoby określić, na co nie szkodzą.

Przed wszystkim palenie tytoniu ma bezpośredni wpływ na rozwój wielu nowotworów. Nie tylko na raka płuc, ale także nowotworów pęcherza, żołądka, gardła i krtani, trzustki. W przypadku raka płuc ponad 90 proc. przypadków spowodowanych jest właśnie paleniem

tytoniu. Dlatego do niedawna była to choroba typowo męska. Tymczasem od 2007 roku obserwuje się w Polsce wzrost zachorowań na nowotwór płuc u kobiet. Obecnie jest ich więcej niż zachorowań na raka piersi. Główny powód to zwiększająca się liczba kobiet palących papierosy. Co ciekawe, w ciągu ostatnich 20 lat liczba palących mężczyzn zmalała. Czy naprawdę musimy w tej dziedzinie ścigać się z panami?

Druga grupa chorób, które są ściśle powiązane z paleniem papierosów, to schorzenia układu sercowo-naczyniowego – choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu. Są one największym zabójcą w krajach rozwiniętych, także i w Polsce.

Chorobą niemal w stu procentach odtytoniową jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Choruje na nią co piąty dorosły w naszym kraju. Jest to czwarta – po chorobach serca, nowotworach i wypadkach – przyczyna zgonów w Polsce. Co roku umiera na nią 14 tys. osób. Objawy schorzenia to kaszel, kłopoty z oddychaniem, duszność. Schorzenie jest bardzo postępujące, bo rozwija się latami, stopniowo, często nie powodując niepokoju chorego. Po 30 latach palenia tytoniu w płucach pozostaje zaledwie połowa pęcherzyków. Choremu dosłownie zaczyna brakować tchu.

2 Czego być może nie wiecie o papierosach...

Wpływ nikotyny i innych trucizn, zawartych w papierosowym dymie, na płuca, serce i rozwój nowotworów jest dość dobrze znany. Nie wszyscy wiedzą jednak o jego innych szkodliwych działaniach. Na przykład przeprowadzone kilka lat temu badanie udowodniło, że związek między paleniem a ślepotą jest tak silny jak zależność między paleniem a rakiem płuc!



Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia

Bezpośrednią przyczyną utraty wzroku jest AMD – zwyrodnienie plamki żółtej. U palaczy ryzyko wystąpienia tej choroby i późniejszej utraty wzroku jest dwa razy wyższe niż u osób niepalących. Palenie przyczynia się do powstawania wolnych rodników, co powoduje uszkodzenie komórek plamki. Dym

z papierosów upośledza też dostarczenie krwi do siatkówki oka.

Wiele osób w wieku starszym ma problemy z osteoporozą, która powoduje osłabienie masy kostnej i zwiększone ryzyko złamań. Warto wiedzieć, że profilaktyczne zażywanie wapnia niewiele nam pomoże, jeśli będziemy palić papierosy. Zawarty w ich dymie kobalt zmniejsza produkcję witaminy D i zwiększa wydalanie wapnia wraz z moczem. Tym samym pozabawia budulca naszych kości.

Najbardziej wstrząsające doniesienia naukowe dotyczą jednak palących kobiet w ciąży. Papierosy zwiększają ryzyko komplikacji – ciąży pozamacicznej, poronienia, przedwczesnego porodu czy urodzenia martwego dziecka. Sprawiają, że dziecko rodzi się mniejsze i bardziej podatne na wiele chorób. Do największych szkód w organizmie rozwijającego się płodu prowadzi palenie w dwóch ostatnich miesiącach ciąży. Najlepiej rzucić palenie w pierwszym tryestrze – wtedy mamy dziecko

szansę na normalny rozwój. Pamiętajmy, że palenie w okresie karmienia piersią jest jednoznacznie z podawaniem dziecku trucizny. Nikotyna przedostaje się z mlekiem matki do jego organizmu, powodując np. zaburzenia krążenia, biegunkę, bezsenność.

3 Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia

Ale im wcześniej to zrobisz, tym lepiej dla Twojego zdrowia! Już po dwóch godzinach od momentu zgaszenia ostatniego papierosa rozpoczyna się proces oczyszczania organizmu z nikotyny, co osoby palące odczuwają w postaci pierwszych (nieprzyjemnych) objawów odstawienia.

Po sześciu godzinach obniża się tętno i ciśnienie, lecz trzeba jeszcze kilku tygodni, aby ich wartości powróciły do normy. Po 12 godzinach organizm oczyszcza się z tlenku węgla, płuca zaczynają pracować nieco lepiej, a uczucie płytkiego oddechu staje się mniej dokuczliwe. W ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie krwi, powodując, że spacer i bieg stają się łatwiejsze. Po 3–9 miesiącach ustępuje kaszel, zadyszka i trudności z oddychaniem, a funkcjonowanie płuc poprawia się o 10 proc.

W ciągu pięciu lat ryzyko wystąpienia zawału serca maleje dwukrotnie (w stosunku do ludzi palących), a po 10 latach prawdopodobieństwo zawału jest takie samo jak u osób, które nigdy nie paliły.

Jest jeszcze nieco snobistyczny argument za rzuceniem palenia. Z badań wynika, że osoby gorzej sytuowane i wykształcone palą częściej niż zamężne i wyedukowane. Nie bądź nieudacznikiem...

Odświeżamy miasto zadymione papierosami

Z Urszulą Sztuką-Polińską, dyrektorem Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Łodzi rozmawia Agnieszka Grzelak

W listopadzie 2010 roku weszła w życie znowelizowana ustawa antytytoniowa. WSSE w Łodzi już wcześniej rozpoczęła kampanię edukacyjną, zwalczającą ten nałóg.

Od roku 2009 realizujemy projekt „Odświeżamy nasze miasto”, który był prowadzony pilotażowo także w Szczecinie i Rzeszowie. Każde miasto przygotowało swój program edukacyjny. W Łodzi utworzyliśmy koalicję na rzecz zdrowia, do której zaprosiliśmy także inne instytucje i organizacje, m.in. Urząd Miasta Łodzi, Kurator



FOT. ARCHIWUM PRAWELNOWIAK

rium Oświaty, straży miejską, Uniwersytet Łódzki, Polski Czerwony Krzyż, Centrum Leczenia i Rehabilitacji Chorób Płuc.

Jakie były działania koalicji? Staraliśmy się dotrzeć do różnych środowisk, np. przez radio na osiedlu studenckim nadawaliśmy programy antytytoniowe. Organizowane były również imprezy bez

papierosa w studenckich klubach. Młodzi ludzie znakomicie potrafią bawić się bez dymu, bo w jednej z imprez wzięło udział 200 osób.

Który punkt kampanii cieszył się największym zainteresowaniem?

Z pewnością wystawa, zorganizowana w naszej siedzibie, pod hasłem „Cała prawda o papierosie”. Zgromadziliśmy ciekawe ekspozycje, nie ograniczając się jedynie do plakatów – choć i wśród nich były perełki, pochodzące z dawnych lat. Udało się zebrać także akcesoria, służące do palenia tytoniu i przygotowywania papierosów. Wystawie towarzyszyła prelekcja, opowiadająca historię papierosów, ich wpływ na naszą kulturę. Niestety, nie udało się nam przygotować prezentacji „Wypalone kino”,

w której na przykładzie filmów chcieliśmy pokazać, jak papierosy funkcjonowały w naszej kulturze, jak często pojawiały się na ekranie i kiedy z niego zniknęły. Być może jeszcze uda się taki projekt zrealizować we współpracy z łódzką filmówką.

Całą prawdę o papierosie można poznać także w laboratorium WSSE, gdzie na co dzień bada się dopuszczalną zawartość szkodliwych substancji w papierosach.

Tam szkodliwość tytoniu jest szczególnie widoczna, ponieważ uczniowie, zwiedzający laboratorium, mogą zobaczyć filtry, przez które przechodzi dym z papierosa. Na widok czarnego osadu zadają pytanie – czy tak wyglądają płuca palacza? Choć papierosy są badane przed dopuszczeniem do sprzedaży, nie oznacza to

wcale, że nie są szkodliwe. Można to ująć tak, że badamy zawartość trucizny w truciznie.

W ramach kampanii przeprowadzono także badania ankietowe, dotyczące postaw wobec palenia tytoniu. Czy możemy krótko podsumować ich wyniki?

Z badań wynika, że codziennie pali tytoni prawie co trzeci Polak powyżej 15. roku życia. Odsetek palących wzrasta z wiekiem – najczęściej palaczy jest wśród pięćdziesięciolatków. Kobiety sięgają po papierosy rzadziej niż mężczyźni (odpowiednio 23 proc. i 39 proc.) Co ciekawe, osoby pozostające w złej sytuacji materialnej palą o wiele częściej niż ci, którzy finansowo stoją najgorzej. Większość ankietowanych zdecydowanie

popiera zakaz palenia w miejscach publicznych.

Czy WSSE włącza się do egzekwowania przestrzegania ustawy?

Mamy uprawnienia do karania mandatami za palenie w miejscach niedozwolonych, ale w pierwszym okresie skupiamy się na działaniach edukacyjnych, zwłaszcza prowadzonych wśród dzieci i młodzieży. Upominamy, np. że miejsca takie jak szpitale powinny być wolne od dymu tytoniowego. Tylko jak pogodzić to z faktem, że do szpitala przyjmowany jest ciężko chory i uzależniony pacjent, który chce być leczony, a nie ma zamiaru rzucać palenia? Chorzy palą w ukryciu, bo na palarni w szpitalach nigdy zgody nie będzie. Pozostaje uświadamianie zagrożenia i przemawianie do rozsądku.