

## Wpływ palenia tytoniu na płuca

### Jak palenie wpływa na moje płuca?

#### 1. Palenie szkodzi płucom

- Palenie powoduje zapalenie dróg oddechowych.
- Rzęski, czyli małe włoski znajdujące się w drogach oddechowych, które, poruszając się, „wymiatają” drobiny zanieczyszczeń, przestają normalnie pracować.
- Drogi oddechowe, które mają bardzo dużą powierzchnię, produkują większą ilość śluzu, co może powodować chroniczny kaszel. Nazywa się to chronicznym zapaleniem oskrzeli i jest jednym z objawów przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Objawia się ono ciągłym kaszlem i wytwarzaniem dużych ilości śluzu.
- Badania epidemiologiczne wskazują na częstsze występowanie astmy oskrzelowej szczególnie wśród kobiet palących papierosy w porównaniu z niepalącymi, częstość występowania astmy jest 2 do 3 razy większa u palących niż u niepalących.

#### 2. Palenie pogarsza jakość życia

Kaszel: jeśli jesteś palaczem tytoniu, po pewnym czasie wystąpi u ciebie kaszel palaczy, gdyż twój organizm będzie próbował w ten sposób pozbyć się toksyn, które wdychasz podczas palenia.

- Drogi oddechowe zwężają się, a to utrudnia przepływ powietrza w obu kierunkach.
- Występują problemy z oddychaniem i często traci się oddech, co jest ważnym symptomem przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).
- Pęcherzyki płucne są stopniowo niszczone.
- Wdychany z powietrzem tlen jest przekazywany z pęcherzyków płucnych do układu krwionośnego, zniszczenie części pęcherzyków płucnych pozbawia więc płuca zdolności zaopatrywania organizmu w ten niezbędny do życia składnik. Nazywa się to rozedmą i jest kolejnym objawem POChP.
- Wykonywanie czynności, przy których ważne jest oddychanie - na przykład uprawianie sportu, taniec czy śpiewanie - staje się coraz trudniejsze.
- Dalsze palenie może prowadzić do poważnych problemów z oddychaniem nawet w stanie spoczynku.
- Niedobór tlenu w mózgu: mała ilość tlenu we krwi powoduje, że również mózg nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu, aby prawidłowo funkcjonować. Może to powodować pogorszenie zdolności koncentracji a także zawroty głowy.

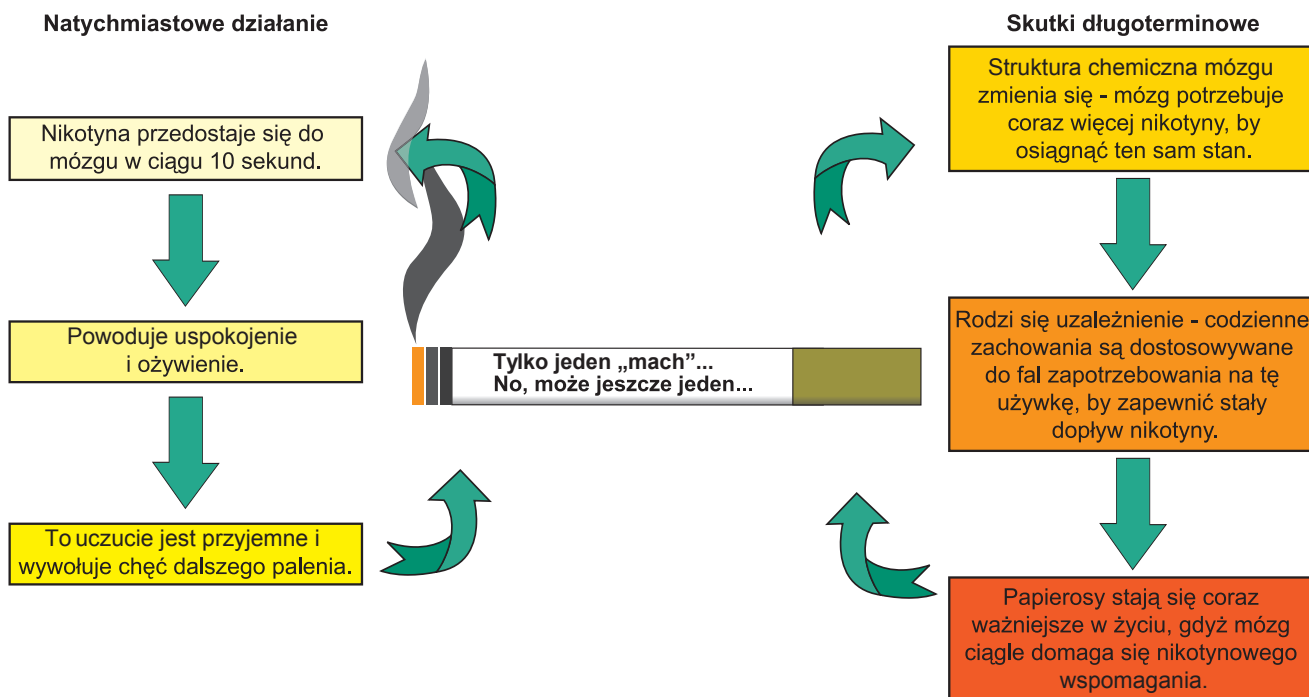
#### 3. Cause death

- 90% wszystkich śmiertelnych przypadków POChP jest spowodowane paleniem papierosów
- 90% śmiertelnych przypadków raka płuc u mężczyzn i niemal 80% śmiertelnych przypadków raka płuc u kobiet jest spowodowane paleniem - toksyny zawarte w dymie papierosowym mogą wywoływać złośliwy rozrost komórek.
- Palenie niszczy nie tylko płuca, lecz także wiele innych, niezwykle ważnych organów. Powoduje też nieświeży oddech, przyspiesza starzenie skóry, zmniejsza płodność i prowadzi do impotencji.

### Palenie bierne

Osoby niepalące, które są narażone na dym tytoniowy jako bierni palacze wdychają wiele tych samych substancji karcinogennych i toksyn, co czynni palacze. Niepalących są na bardzo niskim ryzyku zachorowania na raka płuc, ale tych, którzy są biernymi palaczami mają o 20 – 30% większe ryzyko zachorowania na raka płuc.

## ▶ Dlaczego nikotyna tak uzależnia?



## ▶ Jak pomogę moim płucom, jeżeli rzucę palenie? Jak szybko pojawiają się pozytywne skutki?

Rzucenie palenia daje wiele pozytywnych skutków zdrowotnych, nie tylko dla płuc.

### Korzyści natychmiastowe

Stężenie toksyn dostarczanych do płuc z dymem papierosowym spadnie do poziomu osoby niepalącej w ciągu kilku dni, a to oznacza, że

- płuca będą w stanie dostarczać więcej tlenu, co ułatwi oddychanie.

### Korzyści po kilku tygodniach

Zaczną zanikać zapalenia dróg oddechowych, co z kolei oznacza:

- ustępowanie kaszlu,
- mniejsze wydzielanie śluzu,
- coraz łatwiejsze wykonywanie ćwiczeń fizycznych.

### Korzyści długoterminowe

• Proces długoterminowego niszczenia płuc zostanie wstrzymany w momencie rzucenia palenia. Poważnie uszkodzone płuca nie mogą całkowicie się odrodzić, jednak rzucenie palenia przed nieodwracalnym ich uszkodzeniem może zapobiegać nasilaniu się objawów chorobowych - na przykład POChP.

#### Powstrzymanie się od palenia papierosów

- zmniejsza ryzyko nasilającego się braku tchu, które może prowadzić do niepełnosprawności, a nawet śmierci w wyniku POChP,
- zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc; po 15-20 latach ryzyko zachorowania na raka płuc spada o 90% w porównaniu do osób, które palenia nie rzuciły.

## ▶ Jak mogę zerwać z tym nałogiem?

Nikt nie twierdzi, że rzucenie palenia jest łatwe, jednak przy odpowiednim poziomie determinacji i konsekwencji MOŻE SIĘ UDAĆ. Ustal datę rzucenia palenia. Stosuj proste sztuczki, które ograniczają potrzebę palenia i ułatwiają zerwanie z nałogiem. Zastanów się, co wywołuje chęć palenia i unikaj tych czynników. Spróbuj znaleźć nowy sposób myślenia i zachowania.

- Przypominaj sobie, co było przyczyną podjęcia decyzji o rzuceniu palenia.
- Częściej przebywaj w miejscach, gdzie inni nie palą.
- Szukaj dla siebie zajęcia, by odwracać uwagę od potrzeby palenia - dobrą metodą jest codzienne uprawianie sportu - przy okazji zapobiega to przybieraniu na wadze.
- Pij dużo wody.
- Oddychaj głęboko.

**Uwaga:** z niektórych sytuacji, w których nachodzi nas nieodparta chęć na papierosa zdajemy sobie sprawę dopiero wtedy, gdy próbujemy żyć bez palenia.

**Metoda:** „Sztuczki”, które sprawdzają się u jednych, nie sprawdzają się u innych, a więc rzucanie palenia to proces prób i błędów.

**Poproś o pomoc swego lekarza lub pielęgniarkę:**

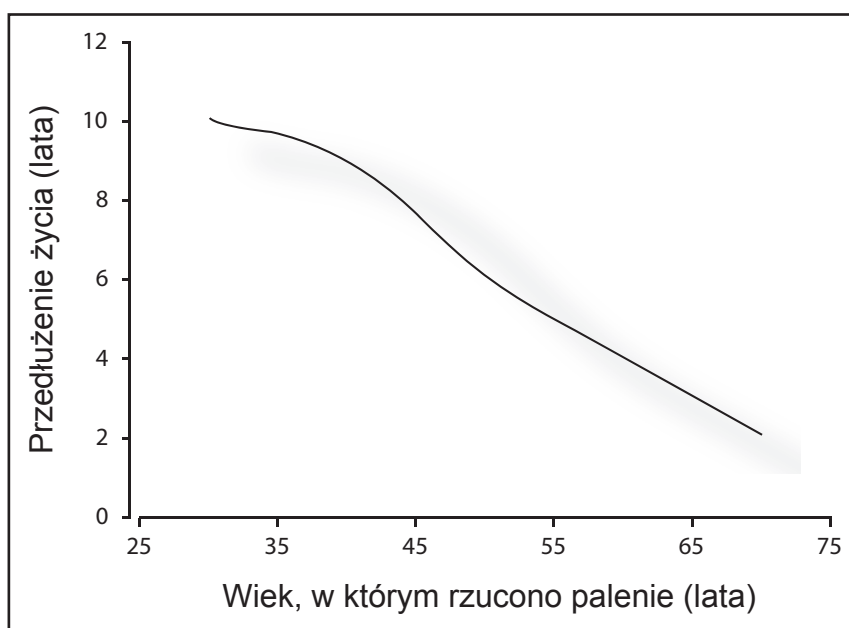
Zadzwoń do linii pomocy albo wejdź na podobną stronę internetową.

**Jednak nie wolno się poddawać!** Najważniejsza jest determinacja i konsekwencja.



Zdjęcie: Przekrój nowotworu płuc, który uniemożliwił oddychanie i doprowadził do śmierci. Szeroki, brązowy obszar na obrzeżu to standardowa powierzchnia płuc, a obszar kremowego koloru w środku to duży nowotwór płuca (Źródło: University of Sheffield, Akademicki Wydział Patologii, Wielka Brytania).

## ▶ Wydłużenie życia przy rzucaniu palenia w różnym wieku



Bez względu na wiek, wciąż można przedłużyć swoje życie dzięki rzuceniu palenia. Jednak w im młodszy wiek decyzja ta zostanie podjęta, tym więcej lat można sobie dodać.

(Wykres zaczerpnięty z [Rzucanie palenia: aktualne informacje kliniczne. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).



## ▶ **Jeśli nie uda się za pierwszym razem, trzeba próbować ponownie...**

Nikotynizm to uzależnienie bardzo silne i tylko 5-10% prób rzucenia palenia kończy się sukcesem. Objawy odstawienia pojawiające się, gdy mózg domaga się wspomagania nikotyną - głód nikotynowy, drażliwość, bezsenność, huśtawki nastrojów, zwiększone łaknienie i bóle głowy - często nakłaniają do ponownego sięgnięcia po papierosa, jednak może je złagodzić terapia.

## ▶ **Dostępne terapie**

Istnieją produkty - na przykład gumi do żucia lub plastry nikotynowe - które pomagają złagodzić objawy odstawienia, dostarczając organizmowi małych, ograniczonych dawek nikotyny. Jednoznacznie udowodniono, że farmaceutyki nikotynowe mogą dwu-, a nawet trzykrotnie zwiększyć szanse na powodzenie rzucania palenia.

Inną terapią polecaną przez lekarzy notorycznym palaczom jest stosowanie leków nienikotynowych - na przykład bupropionu SR (Zyban) czy winianu warenikliny (Chantix). Skutecznie ograniczają one głód nikotynowy i łagodzą objawy odstawienia. Niedrogim, równie skutecznym co bupropion lekiem generycznym jest nortryptylina. Wizja przyjmowania leku, który ma zabić nałóg może budzić obawy. Niektórzy boją się nieprzyjemnych skutków ubocznych, inni - że jedno uzależnienie zostanie zastąpione innym. Jednak palenie jest tak szkodliwe dla zdrowia, że jeśli uwzględni się wszystkie „za” i „przeciw” (tj. przyjmowanie leku lub dalsze palenie), to zdecydowanie się na lek, który pomoże zerwać z nałogiem niemal zawsze jest lepszym rozwiązaniem.

## ▶ **Nie wolno się poddawać, jeżeli nie udało się za pierwszym razem**

Nie ma „leku” na palenie - jest to raczej jak walka z przewlekłą chorobą. Większość ludzi przechodzi przez fazy rzucania i powracania do nałogu - co tylko jest dowodem na to, jak silne jest to uzależnienie. To jednak żadna porażka. Dobre jest to, że:

- szanse na powodzenie każdej kolejnej próby są coraz wyższe,
- poradnictwo terapeutyczne zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu,
- leki pomagają rzucić palenie,
- najskuteczniejsze jest połączenie poradnictwa terapeutycznego i leków.

## ▶ **Przydatne łącza**

1. Smokefree Partnership [www.smokefreepartnership.eu](http://www.smokefreepartnership.eu)
2. Tobacco Free Initiative (TFI) [www.who.int/tobacco/en](http://www.who.int/tobacco/en)
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention [www.ensp.org](http://www.ensp.org)
4. Framework Convention Alliance [www.fctc.org](http://www.fctc.org)
5. Globalink - The International Tobacco Control Network [www.globalink.org](http://www.globalink.org)
6. Global Smokefree Partnership [www.globalsmokefree.com/gsp](http://www.globalsmokefree.com/gsp)
7. Tackling the Smoking Epidemic [www.theipcrg.org/smoking](http://www.theipcrg.org/smoking)
8. The European Lung Foundation [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

Fundacja ELF została założona przez Europejskie Towarzystwo Chorób Płuc (ERS), aby ułatwić komunikację pomiędzy pacjentami, opinią publiczną i specjalistami ds. chorób płuc i przez to wywrzeć pozytywny wpływ na medycynę układu oddechowego. ELF zajmuje się tematyką zdrowia płuc w całej Europie i łączy czołowych europejskich ekspertów medycznych, dostarczając informacje dla pacjentów i zwiększając świadomość chorób układu oddechowego w społeczeństwie.

