

tekst: Agnieszka Biernat  
 naturoterapeutka  
 tel. kom. 0603101950  
 e-mail: [abiernat1@o2.pl](mailto:abiernat1@o2.pl)

# Rzuć palenie!!!

**D**ym tytoniowy to m.in. substancje smołowe, kadm, ołów, tlenek węgla, nitrozaminy, cyjanowodór oraz formaldehyd – substancje odpowiedzialne za powstawanie komórek rakotwórczych, zwiększony poziom wolnych rodników w organizmie, przyspieszony proces starzenia, kurczenie się naczyń krwionośnych, podwyższone ciśnienie krwi, zaburzenia rytmu serca i przyspieszenie jego akcji, zawały, udar mózgu, degeneracja oskrzeli i płuc, astma, alergie oraz uszkodzenie tkanek w organizmie.

Każdy wypalony papieros skraca życie o 5,5 minuty. Naukowcy szacują, że palacz, który naraża się na działanie nikotyny od wczesnej młodości, żyje z tego powodu o 5 lat krócej.

Nikotyna jest silnym narkotykiem, uzależniającym tak samo jak heroina czy kokaina, poza tym prowadzi również do innych uzależnień.

Paleniu papierosów przypisuje się 30% wszystkich zachorowań na raka, najczęstsze rodzaje to rak krtani, jamy ustnej, przełyku, trzustki, układu moczowego i aż 90% zachorowań na nowotwór płuc.

*Tytoń zabija obecnie 5 milionów ludzi na świecie rocznie, z czego połowa umiera w średnim wieku. Jeżeli obecne trendy w paleniu utrzymują się, globalna epidemia tytoniowa wkrótce zbierze podwójne żniwo – w połowie XXI wieku będzie pochłaniać ponad 10 milionów ofiar rocznie. W Polsce już dziś z powodu chorób odtytoniowych niepotrzebnie umiera przedwcześnie 68 700 osób każdego roku.*

*Problem palenia tytoniu w coraz większym stopniu dotyczy niestety dzieci i młodzieży, które styl życia i nawyki palacza wynoszą z domu. Jak pokazują wyniki badań zaprezentowane podczas ostatniej Światowej Konferencji „Tytoń albo Zdrowie” w Helsinkach (2 – 8.8.2003), 14% osób na świecie w wieku 13 – 15 lat pali papierosy. Około 25% spośród nich wypaliło pierwszego papierosa w wieku 10 lat. Poza tym 60% młodych ludzi jest narażonych na palenie bierne (49% ma w swoim środowisku domowym osobę palącą) – informuje prof. dr hab. med. Witolda Zatońskiego.*

Dym tytoniowy zabija niepalących!

Wbrew dotychczasowej opinii, najbardziej narażony na kłopoty zdrowotne wynikające z palenia papierosów jest nie palacz, lecz tzw. bierni palacze, czyli osoby przebywające w towarzystwie wspomnianej osoby. Wymuszony kontakt z dymem tytoniowym może prowadzić nie tylko do łzawienia oczu, alergii, kaszlu i napadów astmy oskrzelowej, ale również do wielu innych poważnych schorzeń. Dojrzewający w łonie palącej matki płód jest ska-

zany na bardzo poważne konsekwencje zdrowotne. Żony palących mężów chorują dwukrotnie częściej na raka płuc niż partnerki mężów niepalących. Noworodki palących matek w porównaniu z dziećmi niepalących rodziców rodzą się o 200 – 300 gramów lżejsze, w wyniku czego są gorzej przygotowane do życia. Układ oddechowy dzieci mieszkających z palącymi rodzicami rozwija się znacznie gorzej. To właśnie one są pierwszymi ofiarami palących dorosłych. Niedawno prasa podała informację o śmiertelnym zatruciu dymem tytoniowym noworodka przez niefrasobliwych rodziców.





foto. istockphoto.com

Jeśli zatem naprawdę kochasz swoich bliskich i jesteś odpowiedzialnym człowiekiem NIE PAL!!! w towarzystwie niepalących, a najlepiej porzuć swój nałóg z korzyścią dla siebie i dla innych.

**Gdy rzucasz palenie:**

- zaznacz w kalendarzu dzień zerwania z nałogiem, jako dzień „0” i przygotuj jego szczegółowy harmonogram
- pozbań się z domu rzeczy kojarzących się z paleniem
- powiedz bliskim i znajomym, że rzucasz palenie
- spędzaj dużo czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione
- pij dużo niegazowanej wody i soków owocowych
- jedz dużo warzyw, przetwory z owsa, a przede wszystkim owoce zawierające witaminę C i betakaroten oraz produkty zasadowe
- używaj oliwy nienasyconej [nierafinowanej, najlepiej z pierwszego tłoczenia – autorka]
- staraj się pilnować wagi, wydzielaj sobie porcje i nic nie dokładaj
- unikaj alkoholu, kawy i substancji, z którymi wiąże się palenie
- śpij długo
- jeśli nie wiesz, co zrobić z rękami, naucz się zajmować je innymi przedmiotami
- gdy brakuje ci czegoś w ustach, żuj gumę lub ssij cukierek
- pracuj intensywnie, ale w sposób zorganizowany
- więcej ćwicz i nie unikaj wysiłku fizycznego

- jeśli korzystasz z gumy do żucia lub plastrów z nikotyną, zrezygnuj z coca-coli i piwa
- kiedy zapalisz jednego papierosa, potraktuj to jako poknięcie i próbuj dalej.  
(Elżbieta Haber, *Palący problem*, „Teraz zdrowie” nr 7 – 8 (80) lipiec – sierpień 2002).

Na początek zmniejsz swą zależność od nikotyny (wprowadź ograniczenia) i kontroluj swoje reakcje (nie pal automatycznie, obserwuj swoje zachowanie podczas palenia itd.). W rzuceniu palenia istotne są: silna motywacja, pozytywne nastawienie, spokój oraz chwilowa zmiana otoczenia, a także wsparcie bliskiej osoby, która wesprze Cię w trudnych chwilach (być może znajdziesz sprzymierzeńca, który razem z Tobą gotów jest uwolnić się od nałogu).

Próbuj aż do skutku, naprawdę warto!!!

Kilka dni po zerwaniu z nałogiem oczyszczą się Twoje oskrzela, a po trzech tygodniach płuca zaczną pracować wydajniej i sprawniej. W ciągu 2 – 3 tygodni, poprawi się wygląd skóry, kondycja i krążenie. W ciągu kilku miesięcy ustąpi kaszel, duszności i zmęczenie. Po roku ryzyko zawału zmniejszy się, a po 15 latach będzie takie samo, jak u osoby niepalącej. Po 5 latach ryzyko zachorowania na raka płuc zmniejszy się o połowę – podaje prof. dr hab. med. Witold Zatoński.

Zerwanie z nałogiem to naprawdę nie lada wyczyn. 🙌