pacjent.gov.pl

Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Z powodu papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi! Nie czekaj, rzuć palenie już teraz

Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych od papierosów. Każdego roku z powodu tytoniu umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Tytoń przyczynia się do rozwoju prawie 20 rodzajów nowotworów, m.in. płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Jest główną przyczyną zgonów nowotworowych.

> **Szkodliwe są także e-papierosy.**

Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia

Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:

- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenku węgla we krwi
- w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 5–15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.

Korzyści z niepalenia jest o wiele więcej.
Poznaj ponad 100 powodów, dla których warto rzucić palenie tytoniu, przedstawionych przez WHO.

> **Osoby palące papierosy i wapujące (używające papierosów elektronicznych i ich nowatorskich wyrobów) znacznie ciężej przechodzą infekcje koronawirusem.**

Poradnictwo antytytoniowe

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, dlatego rzucanie palenia nie zawsze przebiega łatwo. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, by zwalczyć uzależnienie. Oferuje ją Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie pod telefonami **801 108 108** oraz **22 211 80 15**. Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00–19:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15.00.

Skorzystaj z materiałów na temat rzucania palenia oraz bezpłatnej aplikacji, która w tym pomaga, przygotowanych we współpracy z Narodowym Instytutem Onkologii w Warszawie.

Działania WHO

Z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu 2021 WHO rozpoczęło kampanię pod hasłem „Zobowiązuję się do rezygnacji". Ma ona wspierać ludzi, którzy próbują zrzucić palenie, zwłaszcza w krajach, w których ich jest najwięcej. W ramach kampanii powstaną społeczności cyfrowe, w których ludzie będą mogli znaleźć wsparcie. Pojawią się także specjalne usługi technologiczne zachęcające do rzucenia palenia i wspierające w tym działaniu. Jedną z nich jest doradca cyfrowy Florence, który m.in. pomaga opracować spersonalizowany plan rzucenia palenia, oraz aplikacja quit challenge na WhatsApp.

Przeczytaj o inicjatywach WHO wspierających osoby, które rzucają palenie.

Program profilaktyki chorób odtytoniowych

Przeczytaj o programie profilaktyki chorób odtytoniowych.

Jest on skierowany do osób, które:

- mają więcej niż 18 lat i palą papierosy lub inne wyroby tytoniowe, a zwłaszcza są w średnim wieku (między 40 a 65 lat)
- nie miały w ramach programu profilaktyki POChP wykonanych badań spirometrycznych w ciągu ostatnich 36 miesięcy
- nie miały wcześniej zdiagnozowanej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy.

Znajdź placówkę biorącą udział w programie profilaktyki chorób odtytoniowych.

Informacje o uzależnieniu od palenia papierosów znajdziesz w materiałach przygotowany przez NFZ. **Obejrzyj film o szkodliwych konsekwencjach papierosów.** Biorą w nim udział eksperci: lek. med. Iwona Witkiewicz, specjalista chorób płuc z Samodzielnego Publicznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Szczecinie, oraz Karolina Flacht, psychoterapeuta uzależnień.

Przeczytaj także

Jak zapobiegać przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc?

Jak się chronić przed chorobą, zmniejszyć jej ryzyko, a kiedy jest już zdiagnozowana – poprawić leczenie? Po pierwsze rzuć palenie

Europejski kodeks walki z rakiem

Ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?

Decyzja: mniej alkoholu

Alkohol oddziałuje – i to niepozytywnie – na prawie każdy narząd w Twoim ciele. Niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet jeśli pijesz go w umiarkowanych ilościach

Za infor