



Wpływ palenia na zdrowie

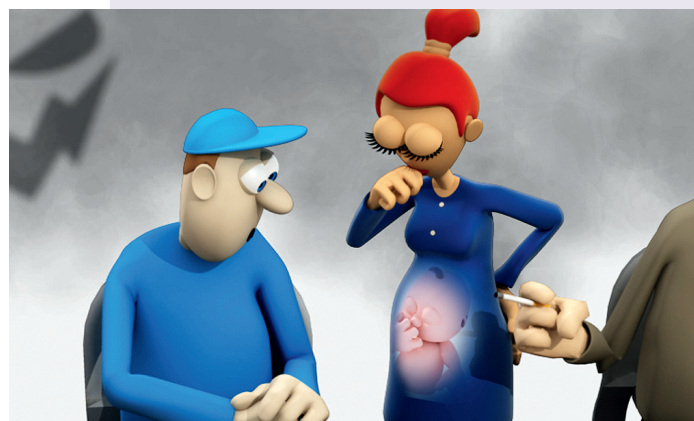
Szkodliwy wpływ palenia na zdrowie zarówno palaczy, jak i osób narażonych na dym tytoniowy jest bardzo dobrze udokumentowany.

Szacuje się, że w Unii Europejskiej ponad pół miliona zgonów rocznie ma związek z paleniem. W Europie stworzono już szereg zaleceń mających na celu propagowanie miejsc pracy wolnych od dymu, aby chronić osoby niepalące, a palaczy zachęcić do rzucenia nałogu. W części krajów europejskich wdrożono też zakazy palenia. Według istniejących danych takie podejście zaczyna przynosić korzyści, o czym świadczy spadek liczby zawałów serca po wprowadzeniu zakazu palenia w zamkniętych pomieszczeniach.

Warto wiedzieć, że:

- Dym papierosowy zawiera ponad 4 tys. związków chemicznych, z których 70 ma właściwości rakotwórcze. Zwiększa on także ryzyko chorób serca, układu naczyniowego i układu oddechowego.
- U kobiet palenie wpływa negatywnie na płodność, a toksyczne substancje obecne w dymie papierosowym mogą szkodzić nienarodzonemu dziecku. Do najczęstszych problemów należą poronienia, opóźnienie wzrostu płodu oraz schorzenia łożyska.

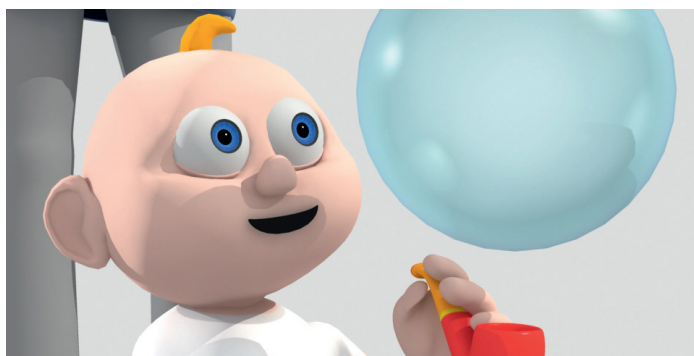
- U mężczyzn palenie zwiększa ryzyko zaburzeń erekcji i może mieć negatywny wpływ na płodność.
- Palenie ma negatywny wpływ na zmysł smaku i węchu, może powodować nieprzyjemny zapach z ust, a u nałogowych palaczy trzykrotnie zwiększa ryzyko utraty zębów. Rzucenie palenia odwraca te negatywne skutki.
- Negatywne efekty palenia nie ograniczają się do palaczy, ponieważ dym z otoczenia także zawiera niebezpieczne substancje. Palacz naraża zatem nie tylko swoje zdrowie, lecz także zdrowie swoich członków rodziny, przyjaciół, współpracowników i klientów.



Dlaczego należy rozważyć rzucenie palenia?

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno i najlepiej zrobić to zanim pojawią się problemy ze zdrowiem. Rzucenie palenia oznacza:

- Dłuższe życie – co drugi palacz umiera przedwcześnie, tracąc około 16 lat życia;
- Obniżenie o połowę ryzyka zawału serca w ciągu pięciu lat od rzucenia nałogu;
- Obniżenie o połowę ryzyka raka płuc w ciągu dziesięciu lat od rzucenia nałogu;
- Zwiększenie płodności i obniżenie ryzyka zaburzeń erekcji;
- Obniżenie ryzyka wystąpienia raka płuc i zawałów serca wśród członków rodziny i znajomych narażonych na oddziaływanie dymu z otoczenia;
- Danie dobrego przykładu swoim dzieciom;
- Krok w kierunku chronienia dzieci przed astmą i infekcjami dróg oddechowych;
- Oszczędność pieniędzy, które można przeznaczyć na inne cele;
- Mniej zmarszczek, bielsze zęby i wystrzony zmysł smaku.



Co przeszkadza w rzuceniu palenia?

Papierosy zawierają nikotynę, która ma silne właściwości uzależniające. Kiedy jej poziom w organizmie spada, pojawia się chęć sięgnięcia po kolejnego papierosa, co zdarza się nawet przed upływem godziny od wypalenia poprzedniego. Palenie jest nawykiem wyuczonym, który kojarzy się z przyjemnymi doświadczeniami, takimi jak zapalenie papierosa po posiłku. Choć szkodliwe skutki palenia są powszechnie znane, to nadal pokutuje kilka błędnych przekonań o tym nałogu.

Niektóre błędne przekonania o paleniu:

- „Nie jestem nałogowym palaczem i palę papierosy o obniżonej zawartości substancji smolistych, dlatego nie muszę się martwić o zdrowie”
- „Nie zaciągam się, więc nie grozi mi rak ani choroby płuc”
- „Palę tylko w towarzystwie, więc nie jestem nałogowcem”
- „Mój dziadek palił całe życie i nigdy nie miał żadnych problemów, więc pewnie mam dobre geny”
- „Tylko palenie pomaga mi na stres”
- „Palę od dawna, więc już za późno, bym rzucił”
- „Jeśli rzucę palenie, przybiorę na wadze”

Na żadne z tych stwierdzeń nie ma jednak dowodów naukowych.

Nie istnieje bezpieczny limit palenia. Swoje nawyki można zmienić w każdym wieku, a potrzebne wsparcie uzyskać od znajomych, rodziny, pracodawcy i współpracowników.

Warto powiedzieć swojemu pracodawcy o zamiarze rzucenia palenia i poprosić o pomoc. Dobrym krokiem jest też zachęcenie pracodawcy do wprowadzenia zakazu palenia w miejscu pracy (jeśli jeszcze go nie ma). Można też poprosić o umożliwienie udziału w programie ułatwiającym rzucenie palenia oraz zasugerować przeczytanie ulotki *Tworzenie zdrowego środowiska pracy – wskazówki dla pracodawców*.

Więcej informacji:

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, „Zapobieganie negatywnemu wpływowi dymu tytoniowego w miejscu pracy”:

<http://osha.europa.eu/pl/topics/whp/index.html>

Film z Napo o dymie tytoniowym:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Zachęcamy do przeczytania broszur *Wskazówki dla niepalących* i *Wskazówki dla pracodawców*.



Warto wiedzieć: Dyrekcja Generalna ds. Zdrowia i Ochrony Konsumentów Komisji Europejskiej rozpoczęła w 2011 roku kampanię antynikotynową „EKS Palacze: nic ich nie zatrzyma”. W ramach 3-letniej kampanii powstało skuteczne narzędzie, pomagające palaczom rzucić nałóg: iCoach. Jest to internetowa platforma coachingu zdrowia, która pomaga w rzuceniu palenia, dostępna w 23 oficjalnych językach UE. W przeciwieństwie do innych narzędzi tego typu program iCoach skierowany jest również do tych osób, które nie chcą rzucać palenia, oraz tych, u których istnieje duże ryzyko powrotu do nałogu. Ponad 30% osób, które przystępują do programu, rzuca palenie na dobre. Więcej informacji: www.exsmokers.eu