



Dbaj o zdrowie, nie pal!

Groźny dla palaczy

W naszym kraju papierosy pali wciąż 8 milionów mężczyzn i kobiet, a raka płuca wykrywa się u 23 tysięcy osób rocznie. Podobna liczba Polaków i Polek umiera każdego roku na raka płuca, uważanego przez lekarzy za największego zabójcę wśród nowotworów. Rak płuca jest zwykle wykrywany późno, gdy szanse na wyleczenie są małe.

Według międzynarodowego studium aż 25 tys. ciężarnych Polek pali papierosy, co oznacza, że niemal co dziesiąty polski noworodek zakosztował dymu tytoniowego już w łonie matki. Z tych samych badań wynika, że aż 15 proc. palaczy w Polsce nie wie albo nie wierzy, że palenie papierosów powoduje raka płuca. Ponad 30 proc. palących Polaków nie dostrzega szkodliwości dymu tytoniowego dla przebywających w ich towarzystwie niepalących, tzw. biernych palaczy, choć prawie wszyscy obecni i byli palacze (94 proc.) popierają zakaz palenia w obecności dzieci w samochodach i w pomieszczeniach.

Bierne palenie też szkodzi

Szczęścia do życia bez dymu tytoniowego nie miał 12-letni Kuba, wychowywany w małej kawalerce

przez dwie nałogowe palaczki, matkę (31 l.) i babcię (52 l.). W mieszkaniu nie było balkonu, a z piętego piętra nie chciało im się schodzić „na dymka” przed budynek. Od urodzenia chłopiec przyzwyczał się do dymu tytoniowego, do przesiąkniętych nim zastaw, mebli, pościeli i własnych ubrań. Dla koleżanek i kolegów z klasy stało się to powodem do żartów, a nawet do prześladowania Kuby za odzież cuchnącą dymem. Nie pomagały interwencje nauczycielek i rozmowy z mamą chłopca, która stresi rozłożydowywała paleniem w towarzystwie jego babci, jak zwykła to czynić od dawna.

Pierwsza źle poczuła się babcia: zaczęła chudnąć, częściej kaść, z trudnością oddychać i nasiliła się jej chrypka. Kiedyś zastabła i zabrała ją pogotowie, a po prześwietleniu okazało się, że ma zaawansowanego raka płuca. Babcia nie wyszła ze szpitala i po trzech miesiącach zmarła na oddziale onkologicznym. Przez jakiś czas trudno się było z tym pogodzić, choć wszyscy wiedzieli, że za przedwczesną śmierć odpowiadają papierosy. Mama Kuby wyciągnęła wnioski z tragedii: mimo trudności rzuciła nałóg i pomyślnie przeszła wszystkie badania. W końcu chodziło o wychowanie i przyszłość jej syna.

Na początku nie ma objawów

Choć przy raku płuca – jak i innych nowotworach – liczą się czynniki genetyczne, to główną przyczyną pojawienia się komórek rakowych w płucach jest kontakt (czynny albo bierny) z kilkudziesięcioma substancjami rakotwórczymi zawartymi w dymie tytoniowym.

Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy – w równym stopniu – palących papierosy i biernych palaczy (także dzieci i młodzieży), którzy są narażeni na szkodliwe składniki w zadympionych pomieszczeniach.

W początkowej fazie objawy raka płuca są trudne do zaobserwowania, zwłaszcza dla palaczy. Zwykle są to: kaszel, duszności, powtarzające się infekcje płucne, chrypka, podwyższona temperatura, osłabienie i chudnięcie. Długo utrzymujący się kaszel powinien – zdaniem lekarzy – skłaniać palaczy albo byłych palaczy do wizyty u specjalisty. Gdy pojawi się chrypka, może być za późno, bo na ogół towarzyszą jej przerzuty komórek rakowych.

W Polsce około 80 proc. przypadków raka płuca wykrywa się w stadium rozsiania, gdy pojawiły się przerzuty w odległych organach, albo w stadium regionalnym, gdy nowotwór zaatakował już pobliskie tkanki. Na wczesnym etapie diagnozuje się zaledwie ok. 20 proc. przypadków raka płuca. Jak podają onkolodzy, aż 75 proc. pacjentów, u których rak płuca został wcześniej zdiagnozowany, przeżywa co najmniej 5 lat po jego rozpoznaniu. Przy przerzutach do sąsiednich tkanek szanse na przeżycie 5 lat spadają do 35 proc., a przy rozsiaaniu komórek rakowych po całym ciele są wręcz symboliczne.

Jak zapobiegać

Statystyki wskazują, że palący papierosy i inne wyroby tytoniowe żyją średnio o 10 lat krócej niż osoby niepalące. Dlatego najlepszą formą profilaktyki raka płuca jest unikanie palenia tytoniu, omijanie dymu papierosowego i miejsc, gdzie można się z nim spotkać. Lekarze podkreślają, że szkodliwe dla zdrowia jest też korzystanie z papierosów elektronicznych i innych urządzeń zawierających nikotynę. Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno: nawet po wielu latach uzależnienia można skutecznie pozbyć się nałogu przy pomocy produktów zastępczych, terapii lekowych, psychoterapii bądź grup wsparcia.

**SZUKASZ POMOCY W RZUCENIU NAŁOGU?
Zadzwoń do Poradni Pomocy Palącym
801 108 108, dla telefonów komórkowych
22 211 80 15.**

Uzyskasz tam wsparcie psychologów i terapeutów uzależnień, którzy pomogą Ci ułożyć indywidualny plan rzucenia palenia. Więcej informacji na stronie jakkurczicpalenie.pl.

Ogólnoświatowe dążenie do zdrowego, wolnego od uzależnień sposobu życia, szeroka edukacja i moda na niepalenie wśród młodych ludzi pomagają w profilaktyce raka płuca i prowadzą do mniejszej liczby zachorowań.

Jesteś pracodawcą?

Dbasz o zdrowie swoich pracowników?

Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia.

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl
ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

**CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, SZUKASZ INFORMACJI NA TEMAT BEZPŁATNYCH BADAŃ,
WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl**

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.