

# Światowy Dzień Rzucania Palenia

**18 listopada 2021 r. obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Inicjatywa ta powstała w Stanach Zjednoczonych, kiedy to dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Do Polski inicjatywa trafiła w 1991 roku, więc obchodzimy jej okrągłą, 30 rocznicę.**

W najnowszym raporcie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podaje, że w Polsce papierosy pali 23,7 proc. społeczeństwa powyżej 15. roku życia. Na świecie, spośród 8 milionów zgonów rocznie przypisywanych paleniu papierosów, aż 1,9 miliona notowanych jest wskutek chorób serca u palaczy.

Wśród problemów zdrowotnych przyczynowo związanych z paleniem tytoniu wymienia się: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego i inne.

Trzy wielkie grupy chorobowe występujące prawie wyłącznie u palaczy papierosów to: rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż.

Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale jest wiele powodów, aby rzucić palenie.

Korzyści z rzucenia palenia są niemal natychmiastowe. Już po 20 minutach rzucenia palenia spada tętno. W ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy. W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy ustępuje kaszel i duszność. Po 5-15 latach ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej. Po 10 latach śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy. Po 15 latach ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących.

## Gdy palacz nie rzuca nałogu

W ostatnich latach obok papierosów na rynku pojawiły się tzw. bezdymne produkty nikotynowe, które w zamyśle mają stanowić mniej szkodliwy wybór dla zatwardziałych palaczy. Dostarczają one nikotynę, ale w sposób odmienny od papierosów: z pominięciem procesów spalania tytoniu i bez dymu. Pozwalają zaspokoić palaczowi głód nikotynowy, ale również behawioralny aspekt nałogu, czyli pewien rytuał imitujący doznania sensoryczne związane z paleniem. Uważa się, że produkty tego typu mogą w pewnej mierze ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych u czynnych palaczy tytoniu, ponieważ narażenie na toksyny i karcynogeny jest w nich niższe niż w dymie papierosowym.

Światowa Organizacja Zdrowia określa te produkty mianem ENDS (elektroniczne systemy dostarczania nikotyny, Electronic Nicotine Delivery Systems) bądź HNB (systemy podgrzewające tytoń bez jego spalania, Heat Not Burn). Do najczęściej stosowanych wśród palaczy na świecie należą papierosy elektroniczne i urządzenia podgrzewające tytoń bez jego spalania. Te pierwsze uwalniają nikotynę poprzez waporyzację płynu. Te drugie podgrzewają tytoń w sposób pulsacyjny do niskiej temperatury, uniemożliwiając proces spalania. Wystandaryzowane produkty tego typu wydzielają aerozole o znacznie niższej zawartości i stężeniach związków szkodliwych w porównaniu z dymem z papierosa. Dawka nikotyny pozostaje w nich natomiast zbliżona do tej w papierosie.

## Co mówią badania kliniczne?

W serii badań klinicznych z randomizacją z udziałem palaczy, w warunkach ambulatoryjnych, wykazano, że po 5 dniach w grupie tych palaczy, którzy całkowicie zastąpili palenie papierosów urządzeniem podgrzewającym tytoń, faktycznie doszło do istotnego zmniejszenia ekspozycji na związki toksyczne i potencjalnie szkodliwe. Zaobserwowano je w 15 biomarkerach powiązanych ze stresem oksydacyjnym, stanem zapalnym, czynnością śródbłonna, metabolizmem lipidów i aktywacją płytek krwi. Podobne obserwacje i zmiany biomarkerów odnotowano w grupie osób, które całkowicie zaprzestały palenia tytoniu.

Z tego powodu w kilku państwach wykorzystuje się obecnie rozwiązania alternatywne dla papierosów, chcąc w ten sposób ograniczyć liczbę osób palących. Palaczom, którzy nie zamierzają rzucać nałogu bądź nie odpowiadają na farmakoterapię, proponuje się tzw. terapie substytucyjne lub pomostowe: zastąpienie papierosów produktem bezdymnym. Uznaje się, że wpływ takich produktów na zdrowie palaczy – choć nadal szkodliwy – będzie relatywnie mniejszy niż dalsze palenie papierosów. Najświeższym przykładem takiej polityki jest Wielka Brytania, w której Agencja Regulacji Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej (MHRA) zaktualizowała wytyczne, zezwalając na to, aby niektóre produkty bezdymne, które uzyskają licencjonowanie medyczne, będą mogły być przepisywane pacjentom chcącym zerwać z paleniem papierosów. Powodów do zerwania z nałogiem jest mnóstwo! Nie wierzysz, że uda Ci się rzucić palenie? Zadzwoń: 801 108 108 lub 22 211 80 15 i

zajrzyj na stronę <http://jakrzucicpalenie.pl/>

Źródło:

<https://olesnica.naszemiasto.pl>

<https://www.termedia.pl/>

<https://www.gov.pl>

Barbara Świątek

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych