



## Rzuć palenie



### KORZYŚCI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z ZAPRZESTANIA PALENIA TYTONIU

Natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia.

Korzystne zmiany dla zdrowia, które odbywają się w ciągu:

- 20** minut spada tętno i ciśnienia krwi powraca do normy
- 12** godzin, wzrasta ilość tlenku we krwi, a spada poziom tlenku węgla we krwi
- 2-12** tygodni poprawia się krążenie oraz zwiększa się wydolność płuc
- 1-8** miesięcy zmniejsza się kaszel, duszność i ustępuje zmęczenie
- po 1** roku o połowę zmniejsza się ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca.
- po 6** latach zmniejsza się ryzyko udaru jak u osób niepalących
- po 10** latach o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc i ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza moczowego, szyjki macicy
- po 16** latach ryzyko choroby wieńcowej serca jest podobne jak u osób nigdy nie palących

W każdym wieku możesz rzucić palenie!

Korzyści dla rzucających palenie:

- przed 30 rokiem życia: zyskasz prawie **10** lat życia
- przed około 40: zyskasz prawie **9** lat życia
- przed około 50 rokiem życia: zyskasz **6** lat życia
- przed około 60 rokiem życia: zyskasz **3** lata życia



### STRATY SPOWODOWANE PALENIEM TYTONIU

• Tytoni zabija około 6 milionów osób rocznie. Ponad 5 milionów z tych zgonów są wynikiem bezpośredniego użycia tytoniu, a ponad 600 tysięcy z nich to tzw. bierni palacze.

• Istnieje ponad 4000 związków chemicznych w dymie tytoniowym, przy czym co najmniej 250, o których wiadomo, że są szkodliwe (m.in. aceton, amoniak, arsen, butan, benzopiren, tlenek węgla, cyjanowodór, fenol, kadm, kwas stearynowy, metanol, nadtlenek węgla (czad), nikotyna), a ponad 50 z nich, że wywołują raka.

• Nie istnieje bezpieczny poziom narażenia na dym tytoniowy osób z otoczenia palaczy.

• U osób dorosłych palenie tytoniu, w tym palenie biernie jest przyczyną poważnych chorób układu krążenia i oddechowego, w tym choroby niedokrwiennej serca i raka płuc, a także m.in. zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy, przyspieszenie menopauzy trudniejsze zajście w ciążę i zmniejszenie płodności

• W przypadku kobiet w ciąży, palenie tytoniu powoduje niską masę urodzeniową u dzieci

• Ogólne pogorszenie stanu zdrowia i kondycji fizycznej (częściej zachorowania, gorsza sprawność)

Poza zdrowotne skutki palenia tytoniu to:

- Uczucie zmęczenia i niewyspania (gorsze dobowienie organizmu)
- Uporczywy kaszel lub chrypka
- Złoknięcie zębów i nieświeży oddech
- Nieswisty wygląd skóry, włosów i paznokci, szybsze starzenie się skóry i powstawanie cellulitu
- Strata czasu (20 papierosów razy ok. 5 min palenia = ok. 100 minut dziennie)
- Znaczne koszty palenia (po 10 latach regularnego palenia ok. 20 szt. papierosów dziennie koszty tego nałogu wynoszą ok. 40 000 zł)
- Smród papierosów (ręce, ubrania, mieszkanie itp.)
- Dyskomfort palenia (zakaz palenia w pracy czy miejscach publicznych)
- Podtrzymywanie innych osób, negatywny wzor dla dzieci i młodzieży
- Konflikty z bliskimi (niepalącymi)



MINISTERSTWO  
ŚRODOWISKA

Źródła:  
<http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/>  
<http://www.mz.gov.pl/dokumenty-i-profilaktyka/wskazania-tytoni/>  
<http://zabujciepalenie.pl/>  
<http://infobakowal.pl/ciasto-wskazania-tytoni-wskazania/>



**Data wydruku:** 03.07.2024 21:31:58

**Adres URL:** <http://dpn.pl/aktualnosci/333-rzuc-palenie.html>