

Radostaw Szczęch, Krzysztof Narkiewicz

Palenie tytoniu

Palenie tytoniu przyczynia się do rozwoju wielu schorzeń, takich jak: choroba wieńcowa, zawał serca, udar mózgu, przewlekłe choroby płuc, choroba wrzodowa lub nowotwory. Średnia długość życia osób niepalących w krajach rozwiniętych stale wzrasta. Szacuje się, że średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palącymi wynosi 15 lat. Czy warto dla przyjemności zaciągania się dymem papierosowym poświęcić 15 lat życia? W Polsce palenie tytoniu jest przyczyną co drugiego zgonu mężczyzn po 40. roku życia. Niestety, pod tym względem jesteśmy w światowej czołówce.

Paląc papierosa, 3-krotnie zwiększasz ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. Jaki jest mechanizm prowadzący do takiego spustoszenia organizmu? Otóż, wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego i przyspieszeniem rytmu serca. Efekt ten jest szczególnie wyraźny podczas palenia pierwszego papierosa w godzinach porannych, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu jest największe.

Spróbuj ocenić wpływ papierosów na Twój układ krążenia, mierząc

tętno przed i po wypaleniu papierosa. Podczas palenia tytoniu dochodzi do skurczu tętnic wieńcowych, co może być przyczyną zawału serca nawet w przypadku niewielkich zmian miażdżycowych w tych naczyniach.

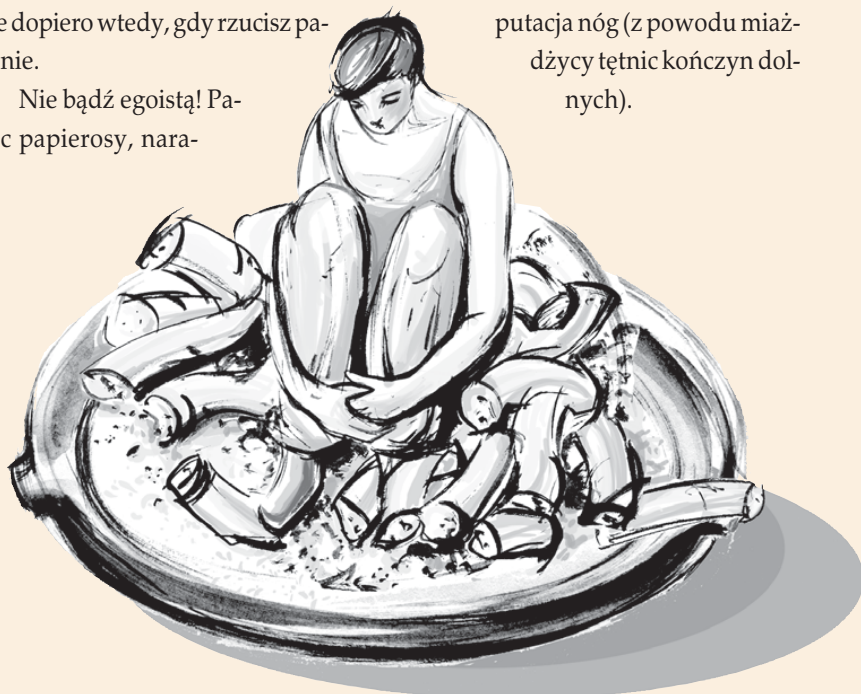
Palenie tytoniu zmniejsza skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego. Terapia łagodnego nadciśnienia lekami często nie zapobiega wystąpieniu jego powikłań, jeżeli pacjenci jednocześnie palą papierosa. U osób palących częściej występuje nadciśnienie złośliwe. Korzyści wynikające z przyjmowania leków obniżających ciśnienie tętnicze będą widoczne dopiero wtedy, gdy rzucisz palenie.

Nie bądź egoistą! Paląc papierosa, nara-

żasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia, tak zwanych biernych palaczy. Biernie wdychanie dymu tytoniowego szczególnie niekorzystnie wpływa na układ krążenia u dzieci.

Nie pocieszaj się tym, że palisz niewiele lub mniej niż kiedyś. Nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosów. Palenie nawet 5 papierosów dziennie wiąże się ze wzrostem ryzyka wystąpienia powikłań kardiologicznych.

Trzeba też mieć świadomość, że u osób palących znacznie częściej niż u niepalących konieczna jest amputacja nóg (z powodu miażdżycy tętnic kończyn dolnych).



Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn.

Nie daj się „nabrać” na papierosy *light* lub *ultra-light*. Aż 75% palaczy uważa, że takie papierosy są mniej szkodliwe. Tymczasem badania naukowe wskazują, że palenie tego typu papierosów nie zmniejsza ryzyka wystąpienia zawału serca.

Podjmij decyzję o rzuceniu palenia już dzisiaj. To jest możliwe — w Stanach Zjednoczonych udaje się to ponad milionowi palaczy rocznie, a liczba byłych palaczy przewyższa liczbę osób nadal palących papierosy. Również w Polsce w ostatnich latach

zaobserwowano zmniejszenie odsetka palaczy z 50% do około 33%!

Jeżeli rzucisz palenie, to zmniejszysz ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu już w pierwszym roku od zaniechania nałogu; w ciągu 5 lat to ryzyko będzie porównywalne z ryzykiem dotyczącym osób, które nigdy nie paliły tytoniu! Poprawisz kondycję fizyczną, zapomnisz, co to kaszel poranny, rzadziej będziesz chorował na infekcje dróg oddechowych. Nie martw się tym, że zyskasz kilka dodatkowych kilogramów. Po pierwsze, średni wzrost masy ciała u osób rzucających palenie wynosi je-

dynie około 3 kg. Po drugie, korzyści wynikające z zaniechania tego nałogu znacznie przewyższają ryzyko związane z nieznacznym wzrostem masy ciała.

Nie przejmuj się, jeżeli nie uda Ci się rzucić palenia za pierwszym razem. Liczy się efekt ostateczny. Większość byłych palaczy ostatecznie przestało palić dopiero dzięki kolejnej próbie. Postaraj się wyciągnąć wnioski z nieudanych prób rzucenia palenia. Szukaj dobrych przykładów wśród osób, którym się udało. Nie pozwól narzucić sobie woli tych, którzy nadal palą. **Spróbuj rzucić palenie!**