

# WŁĄCZ MYŚLENIE - RZUĆ PALENIE

W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO!





**44**  
Nikotynizm to choroba cywilizacyjna naszych czasów.

W Polsce pali około 8 mln osób. Każdego roku z powodu chorób spowodowanych paleniem umiera w naszym kraju blisko 81 tys. osób. To tak jak gdyby z mapy Polski zniknęło co roku miasto średniej wielkości.

**01**  
ZROZUM,  
ŻE PALENIE  
TO CHOROBA !



**35%**  
ZGONÓW

Z POWODU NOWOTWORÓW JEST  
SPOWODOWANE PALENIEM TYTONIU

Do nowotworów wynikających bezpośrednio z palenia należą m.in: rak płuca, krtani, jamy ustnej i gardła, pęcherza moczowego, przełyku, żołądka, jelita grubego, wątroby, trzustki, raka nerki itp. Należy pamiętać, że palenie odpowiada za 90% przypadków raka płuca czy 50% nowotworów gardła czy pęcherza.

**02**  
CO NAJBARDZIEJ TRUJE  
W PAPIEROSACH ?

To nie nikotyna, która uzależnia, jest głównym czynnikiem rozwoju chorób spowodowanych paleniem papierosów!!!



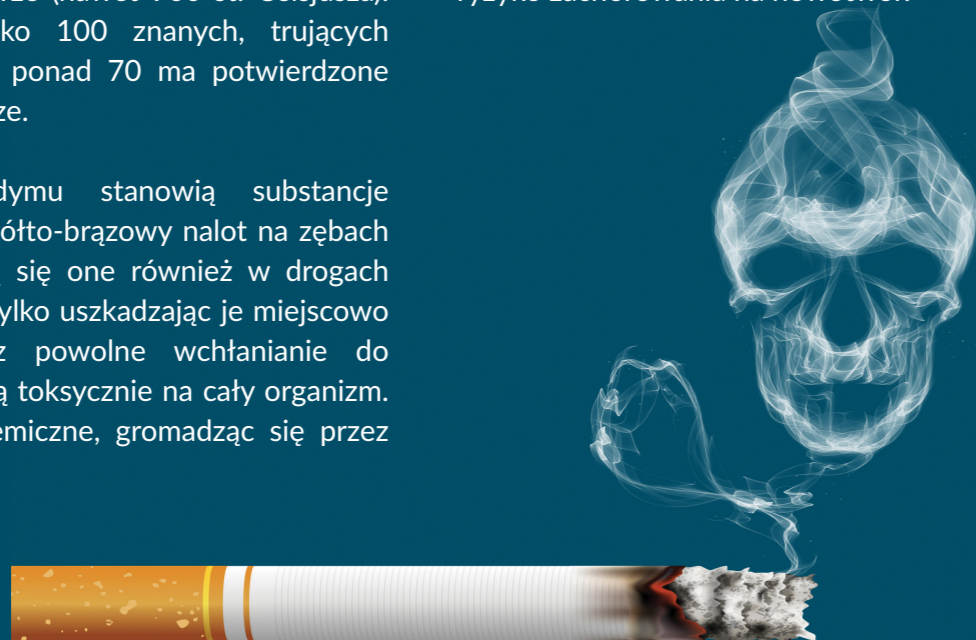
„Palacze palą dla nikotyny  
- ale umierają od dymu  
i substancji smolistych”



Najbardziej trujący w papierosach jest dym, który powstaje podczas spalania tytoniu w bardzo wysokiej temperaturze (nawet 900 st. Celsjusza). To mieszanka blisko 100 znanych, trujących substancji, z czego ponad 70 ma potwierdzone działanie rakotwórcze.

Znaczną część dymu stanowią substancje smoliste tworzące żółto-brązowy nalot na zębach i skórze. Gromadzą się one również w drogach oddechowych, nie tylko uszkadzając je miejscowo ale także poprzez powolne wchłanianie do krwioobiegu działają toksycznie na cały organizm. Trujące związki chemiczne, gromadząc się przez

lata w organizmie palacza, potęgują swoje działanie stając się jeszcze bardziej szkodliwymi i zwiększając ryzyko zachorowania na nowotwór.



## CZYM GROZI PALENIE PAPIEROSÓW W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO.

Efektywność leczenia w chorobie onkologicznej zależy od jej ciągłości. Udowodniono że palenie papierosów w trakcie terapii zmniejsza jej skuteczność o 15%. Dodatkowo nasila odczyny popromienne oraz skutki uboczne chemioterapii, immunoterapii i leczenia celowanego, co niestety bardzo często prowadzi do przerwania leczenia. U pacjentów palących w trakcie leczenia

onkologicznego stwierdzono również większe ryzyko wystąpienia nowotworów wtórnych.

**Zwiększ swoje szanse na przeżycie  
– spróbuj zerwać z nałogiem!**

Jak możesz sobie pomóc?

## SZUKAJ WSPARCIA U BLISKICH I SPECJALISTÓW.

**Główny problem utrudniający rzucenie  
palenia to objawy związane z głodem nikotynowym**



Przejawia się on ciągłym rozdrażnieniem, nerwowością, wybuchami gniewu, uczuciem zmęczenia, zaburzeniami snu oraz przybieraniem na wadze (najczęściej spowodowanym przez nadmierne spożywanie słodczy). U niektórych palaczy odstawienie nikotyny może wywołać także bóle i zwroty głowy, bóle mięśniowe, zaparcia i zwiększony kaszel. Występujące przez pewien czas objawy fizyczne i psychiczne prowadzą do jeszcze większej potrzeby zapalenia papierosa.

Nikotynizm to również silne uzależnienie od rytuału palenia, czyli sytuacji, które zawsze łączą się z zapaleniem papierosa. Dlatego bardzo ważnym elementem wychodzenia z nałogu jest wsparcie psychiczne. W tym celu możesz skorzystać z pomocy specjalistycznych poradni antynikotynowych.

Leczenie uzależnienia powinno być kompleksowe i łączyć zarówno psychoterapię jak i stosowanie leków. Konieczne jest wykorzystanie różnych metod dostosowanych do aktualnego etapu, na którym znajduje się osoba uzależniona. Niezmiernie ważne jest również wsparcie najbliższych – korzystnie jest włączyć ich w proces wychodzenia z nałogu.



## 05 POZNAJ RÓŻNE ROZWIĄZANIA, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC.

Masz do dyspozycji wiele metod wspomagających leczenie nikotynizmu. Większość z nich polega na dostarczaniu do organizmu nikotyny lub jej substytutów co ma na celu łagodzenie objawów głodu nikotynowego.

Najprostszym rozwiązaniem są preparaty nikotynozastępcze czyli gumy, pastylki, spraye lub plastry zawierające nikotynę. Można je kupić w aptece.

Dostępne są również metody farmakologiczne, które pomogą w rzucaniu palenia. Są to leki dostępne bez recepty, jak i leki wydawane na receptę. Najlepiej, żeby dobrał je lekarz.

Jeżeli dotychczasowe metody zawiodły i nadal palisz - spróbuj czasowo zastąpić tradycyjne papierosy mniej szkodliwym, przebadanym medycznie zamiennikiem, w którym nie wdycha się dymu. Przykładami takich zamienników są: saszetki z nikotyną, tytoń do żucia, podgrzewacze tytoniu. Zaspokajają one głód nikotynowy i istotnie ograniczają zawartość związków rakotwórczych i innych substancji szkodliwych w porównaniu do kontynuowania palenia papierosów.

44 Musisz jednak pamiętać, że te zamienniki nadal szkodzą! Twoim celem jest całkowite uwolnienie się od nałogu.



NIE ZWLEKAJ

**RZUĆ  
PALENIE**

ZMIEN JAKOŚĆ ŻYCIA OD DZIŚ

[WWW.NOSMOKE.PL](http://WWW.NOSMOKE.PL)

# Zwiększ swoje szanse na przeżycie – spróbuj zerwać z nałogiem !

POLSKIE TOWARZYSTWO TERAPII  
WSPOMAGAJĄCEJ W ONKOLOGII  
„OCALIĆ JAKOŚĆ ŻYCIA”



Fundacja Ochrony  
Zdrowia Publicznego

**[WWW.NOSMOKE.PL](http://WWW.NOSMOKE.PL)**

Materiał powstał przy współpracy merytorycznej z:  
prof. dr hab. n.med. **Andrzejem Kaweckim**  
prof. dr hab. n. med. **Maciejem Krzakowskim**  
dr n.med. **Dorotą Kiprian**