

Materiał prasowy

Warszawa, 16 listopada 2015 r.

Jak rzucić palenie? - porady

Palenie to nie „słaby charakter” czy „brak silnej woli lub motywacji”. To przede wszystkim uzależnienie, które powoduje, że osoba kontynuuje palenie. Aż 80 proc. palących Polaków chce rzucić palenie i zaledwie jednemu na dwudziestu się to udaje. Dlaczego? Przez składnik tytoniu - nikotynę, która uzależnia tak samo jak alkohol czy inne narkotyki.

Wszystkie wyroby tytoniowe zawierają bardzo silnie uzależniającą substancję – nikotynę. Nikotyna to substancja toksyczna, która zmienia naszą pracę mózgu i wpływa na stan emocjonalny oraz fizyczny osoby, która jej używa, a przede wszystkim uzależnia. Dym, który powstaje w wyniku spalania tytoniu zawiera liczne związki chemiczne o działaniu rakotwórczym. Rak płuca np. jest schorzeniem występującym prawie wyłącznie u palaczy tytoniu – jest pierwszą przyczyną przedwczesnej umieralności nowotworowej w Polsce, zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Dlatego tym bardziej trzeba powiedzieć STOP PALENIU! Najważniejsza jednak jest motywacja. Żeby rzucenie palenia było skuteczne, trzeba się do tego przygotować. Zaczynaj od przygotowania się fizycznego, postaraj się w tym czasie pić więcej wody, staraj się wypoczywać, ale zadbaj też o odpowiednią porcję aktywności fizycznej. Przede wszystkim jednak nastaw się pozytywnie do rzucenia palenia.

Jak rzucić palenie? Sposoby na dobre przygotowanie się do rzucenia palenia

Oto kilka porad co zrobić w czasie przygotowania do rzucenia palenia:

- Najważniejsza jest motywacja! Zrób to dla siebie, dla kogoś! Nie ważne. Pamiętaj, że zostało udowodnione, że im ktoś ma za sobą więcej prób, tym większe są jego szanse na definitywne pożegnanie się z papierosem.
- Kontroluj swoje palenie – obserwuj swoje nawyki i przyzwyczajenia związane z paleniem.
- Nie pal automatycznie. Wprowadzaj sobie ograniczenia.
- Po zapaleniu każdego papierosa chowaj paczkę. Zostaw ją w innym pomieszczeniu. Chodzi o to, abyś po każdym następnym papierosa musiał udać się np. do drugiego pokoju. W ten sposób przestaniesz palić automatycznie i pomoże Ci to kontrolować liczbę wypalanych papierosów.
- Odmawiaj, gdy poczęstują Cię papierosem.
- Nie zaciągaj się papierosem.
- Rób tak, aby nie palić od razu po przebudzeniu. Jeśli musisz, zapalaj dopiero po śniadaniu.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

- Zanim zapalisz nabierz w płuca dużo powietrza – zrób kilka głębokich oddechów.
- Zaplanuj harmonogram rzucania palenia (plan ograniczenia liczby wypalanych papierosów, datę pierwszego dnia bez papierosa).
- Poszukaj wsparcia u osób, które tak jak Ty walczą z uzależnieniem – będzie Ci łatwiej.
- Skonsultuj się ze specjalistą: lekarzem, psychologiem. To dodatkowe źródła wsparcia.
- Bądź wyrozumiały dla siebie w trakcie rzucania palenia. Nagradzaj się za każdy, nawet niewielki, sukces.
- Pamiętaj! Podejmuj tyle prób, ile będzie konieczne do ostatecznego zaprzestania palenia.

Pierwszy dzień bez papierosa – co robić?

- Zadbaj o swój sen - śpij co najmniej osiem godzin.
- Staraj się unikać kontaktu z osobami palącymi.
- Zorganizuj sobie cały dzień, bądź „zajęty” np. idź do kina.

Znajdź swój własny sposób na odwrócenie uwagi od potrzeby zapalenia papierosa. Może to być np.:

- Spacer lub inna aktywność fizyczna.
- „Czyszczenie” smsów w telefonie.
- Majsterkowanie lub inne nowe hobby.
- Przekąski ze świeżych warzyw: marchewki, ogórka, jabłka, selera.
- Gryzienie pestek słonecznika lub dyni (Uwaga! Są wysokokaloryczne, nie przesadź z ilością).
- Żucie miętowej gumy.

Palenie jest uleczalne:

Uzależnienie od tytoniu jest chorobą, ale warto pamiętać, że można się z niej wyleczyć. Każdy, kto pali, może przestać palić! Często jest to długotrwały proces, w którym przeplatają się okresy prób, abstynencji i powrotów oraz kolejnych prób rzucenia palenia. Niezwykle ważne jest, aby nie rezygnować, nie zrażać się niepowodzeniami! Rzucenie palenia jest ZAWSZE korzystne dla naszego zdrowia, nawet wtedy, kiedy pojawiły się już konsekwencje używania wyrobów tytoniowych.

Co zyskujesz, jeśli rzucisz palenie:

- Po 20 minutach niepalenia do normy wraca puls.

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

- Po 2 godzinach: tętno i ciśnienie krwi uspokajają się i znajdują na zgodnym z normą poziomie.
- Od 2 do 12 godzin po rozstaniu z używką pojawiają się pierwsze symptomy odstawienia. Nawet trzy dni później możemy odczuwać bóle głowy i nudności, ale warto się przemęczyć, bo w tym czasie usuwa się z organizmu tlenek węgla.
- Po 24 godzinach ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza.
- Po upływie 1-9 miesięcy znika kaszel palacza, poprawia się wydolność układu oddechowego.
- Po upływie 1 roku o połowę – w porównaniu z palaczami – zmniejsza się ryzyko wystąpienia chorób serca.
- Po 5 latach ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę. Obniża się również ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- Po 10 latach ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.
- Po upływie 15 lat ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Przydatne kontakty dla osób chcących rzucić palenie:

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym, tel: **801 108 108**

www.jakrzucicpalenie.pl

Rekomendacje oraz dokładne wskazówki dotyczące prowadzenia zdrowego stylu życia, które obniżają ryzyko zachorowania na raka w ramach prewencji pierwotnej nowotworów możemy znaleźć w *Europejskim kodeksie walki z rakiem* (dostępny na www.kodekswalkizrakiem.pl). Wśród zaleceń Kodeksu znajdują się m.in. zasady dotyczące **prawidłowego odżywiania się, utrzymywania prawidłowej masy ciała, wystrzegania się palenia tytoniu i picia alkoholu, aktywności fizycznej czy unikania nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.**

Europejski kodeks walki z rakiem to dokument, który powstał z inicjatywy Unii Europejskiej w celu ograniczenia zachorowań na nowotwory poprzez działalność dotyczącą prewencji pierwotnej, czyli promowania zachowań prozdrowotnych i zdrowego stylu życia. Dokument jest wynikiem wieloletnich badań realizowanych przez wybitnych naukowców. Zasady w nim zawarte wdrażane są na poziomie krajowym przez rządy poszczególnych państw Unii Europejskiej.

Narodowy program zwalczania chorób nowotworowych wspiera promowanie zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem w ramach zadania Prewencja pierwotna nowotworów. Program został sformułowany w 2005 roku, a jego celem jest ograniczenie umieralności powodowanej nowotworami poprzez podejmowanie działań mających na celu zmniejszenie liczby zachorowań na nowotwory złośliwe oraz zwiększenie wykrywalności we wczesnych etapach choroby.



Zakład Epidemiologii Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie jest realizatorem Zadania Prewencja pierwotna nowotworów od 2006 r. Więcej informacji na stronie www.kodekswalkizrakiem.pl.

Więcej informacji:

Kinga Łobzowska-Błachnio, kinga.lobzowska@edelman.com, 605 399 140, 22 576 35 55

Katarzyna Tarmas, katarzyna.tarmas@edelman.com, 503 555 538, 22 576 35 55

Anna Pająk, anna.pajak@edelma.com, 667 404 101, 22 576 35 55

Karolina Sperkowska, karolina.sperkowska@edelman.com, 22 576 35 22