



Palenie a zdrowie

O tym, że palenie szkodzi zdrowiu wie chyba każdy — i palący i niepalący. Na wszystkich paczkach papierosów minister zdrowia zawiadamia, że każdy wypalony papieros skraca życie. W 1990 roku średnia utrata długości życia palacza w Polsce wyniosła 17 lat. Co roku z powodu palenia umiera około 60 tys. mężczyzn i 10 tys. kobiet.

W ostatnich latach palenie stało się główną przyczyną przedwczesnych zgonów w krajach rozwiniętych. Stanowi ono jedną z głównych przyczyn zachorowań na nowotwory złośliwe, choroby układu krążenia, układu oddechowego i wiele innych schorzeń.

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 tys. związków chemicznych. Niektóre z nich działają miejscowo w jamie ustnej czy drogach oddechowych, podczas gdy inne po wchłonięciu do krwi działają na większość narządów człowieka.

Nikotyna jest naturalnym alkaloidem występującym w liściach tytoniu. Wywołuje uzależnienie, a w wyższych dawkach jest też silną trucizną: powoduje wymioty, drgawki i śmierć.

**PAPIEROSY SĄ JEDYNYM LEGALNIE SPRZEDAWANYM NA CAŁYM ŚWIECIE-
PRODUKTEM RAKOTWÓRCZYM**

Polska należy do państw o najwyższej umieralności na choroby odtytoniowe, w tym nowotwory złośliwe. Wyniki badań chemicznych wskazują, że poziom substancji toksycznych w polskich papierosach jest wyższy od tych papierosów produkowanych w wielu krajach europejskich i USA.

Przemysł tytoniowy wydaje miliony dolarów na reklamę. Co roku z powodu palenia papierosów umiera 4 mln, ludzi, około 8 mln. zrywa z nałogiem — firmy tytoniowe muszą zna leżć nowych klientów na ich miejsce.

Na koniec mamy dobre wiadomości dla długoletnich palaczy:

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia; nawet po czterdziestu czy pięćdziesięciu latach palenia Twój organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoń szkody. Jeśli łatwo się męczysz, brakuje Ci tchu, masz problemy ze snem, to przyczyną tych dolegliwości może być nie Twój wiek, ale palenie tytoniu. Poczujesz się zdecydowanie lepiej, jeśli zerwiesz z nałogiem. Wtedy przekonasz się, że palenie papierosów było przyczyną Twojego ciągłego zmęczenia i osłabienia.

Jak przetrwać trudne chwile?

Jeśli odczuwasz pokusę zapalenia papierosa - nie poddawaj się! Możesz przezwyciężyć trudne chwile, korzystając z naszych sprawdzonych sposobów:

1. Wypij szklankę obojętnego płynu: wody, soku (dziennie 6—8 szklanek).
2. Umyj twarz zimną wodą.

3. Odetchnij głęboko pięć razy: przysiad, bieg w miejscu.
4. Otwórz okno, zrób kilka ćwiczeń fizycznych.
5. Umyj zęby pastą odświeżającą, np. miętową.
6. Wypij szklankę ciepłego mleka.
7. Gryź marchewkę, ogórek, jabłko, seler.
8. Gryź pestki słonecznika lub dyni.
9. Żuj miętową gumę.
10. Zjedz cukierka o odświeżającym smaku.
11. Idź na spacer.
12. Weź gorący/zimny prysznic, wytrzyj się energicznie.
13. Rób to, co lubisz, np. czytaj ulubioną książkę.
14. Postaraj się zająć ręce, np. zrób pranie, zajmij się majsterkowaniem.
15. Odlicz od stu do jednego.
16. Kup sobie coś miłego.
17. Zmień pozycję ciała (wstań, usiądź, połóż się).
18. Usuń ze swojego otoczenia wszystkie atrybuty palenia (zapałki, popielniczki, czasopisma z reklamami papierosów itp.)
19. Szukaj wsparcia wśród osób niepalących. Staraj się wśród nich przebywać.
20. Nie pal w obecności dzieci, poświęć więcej czasu swoim bliskim.
21. Notuj, ile pieniędzy wydajesz na papierosy. Wydatki te porównaj z innymi.

Wprowadź ograniczenia:

- Zapalaj pierwszego papierosa jak najpóźniej po wstaniu, ostatniego jak najwcześniej przed snem.
- Stopniowo ograniczaj liczbę wypalanych papierosów.
- Staraj się zrezygnować z wypalenia kolejnego papierosa. Przypominaj sobie motywy niepalenia.

Zmniejsz liczbę wypalanych papierosów:

- Pal tylko pół papierosa.
- Każdego dnia opóźniaj zapalenie papierosa o kilka minut, potem o godzinę i więcej.
- Postanów palić tylko w nieparzystych godzinach dnia lub tylko wieczorem.
- Zdecyduj wcześniej, ile papierosów wypalisz danego dnia. Za każdego dodatkowego wkładaj dwa złote do skarbonki.
- Nie zapalaj papierosa od razu, gdy poczujesz ochotę, poczekaj kilka minut i w tym czasie zmień zajęcie lub zacznij z kimś rozmawiać.
- Przestań kupować papierosy kartonami. Poczekaj aż skończysz paczkę, zanim kupisz następną.
- Przestań nosić ze sobą papierosy. Postaraj utrudnić sobie dostęp do nich.
- Zostawiaj zapalniczkę lub zapałki w domu, tak abyś za każdym razem musiał prosić innych o ogień.

Poszukaj partnera, podejmij zobowiązanie:

- Poproś kogoś, żeby razem z Tobą rzucił palenie, im będzie to bliższa Tobie osoba, tym lepiej.
- Podjmij zobowiązanie wobec dzieci, że rzucisz palenie.
- Załóż się z żoną, znajomym, przyjacielem, że rzucisz palenie ustalonego dnia.
- Jeżeli uważasz się za osobę wierzącą, zastanów się, czy nie powinno to być motywacją

Końcowe rady na dobry początek:

- Nastaw się pozytywnie do rzucenia palenia.
- Staraj się unikać negatywnych myśli związanych z tym, jak trudno będzie Ci. prze stać palić.
- Spisz wszystkie powody, dla których chcesz przestać palić; co wieczór przed zaśnięciem powtórz jeden z powodów dziesięć razy.
- Rozwiń silne osobiste powody związane z Twoim zdrowiem i zobowiązania wobec innych, dla których chcesz przestać palić; np. pomyśl o ilości czasu, który tracisz na przerwy na papierosa, kupowanie papierosów, szukanie ognia itp.
- Pomyśl o swoich bliskich. Poprzez porzucenie nałogu pokażesz im, że dbasz o ich zdrowie jak o swoje.
- Ustal docelowo dzień rzucenia nałogu (może to być jakiś specjalny dzień, jak urodziny, jakaś rocznica, wakacje).
- Jeśli dużo palisz w pracy, rzuć palenie podczas wakacji, niech ta data stanie się świętą, staraj się jej nie zmieniać pod żadnym pozorem.
- Zaczynij przygotowywać się fizycznie, pij więcej płynów, staraj się wypoczywać, aby uniknąć znużenia.
- Sprawiaj sobie jakieś drobne przyjemności inne niż palenie.

Źródło: <http://www.ratownictwo.republika.pl/artykuly/artykul2.htm>