Europejski kodeks **walki z rakiem**

1. **Nie pal; Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.**
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Nigdy nie upijaj się! Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
9. Kobiety po 25-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50-tym roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

KODEKS WALKI Z RAKIEM

© Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Wydawca: Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./faks: (22) 643 92 34
e-mail: canepid@coi.waw.pl
autorzy: prof. Witold Zatoński i Jolanta Jabłońska

Zalecenie 1.

Nie pal; Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących

Nie pal

Palenie jest na początku XXI wieku najważniejszą przyczyną, z powodu której Polacy chorują na raka – prawie połowa zachorowań u mężczyzn i 15% u kobiet spowodowana jest właśnie paleniem. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 60 ma działanie rakotwórcze. Ze względu na powszechność palenia ocenia się, że w krajach rozwiniętych 25–30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek właśnie z tym czynnikiem. Badania prowadzone w Europie, Japonii i Ameryce Północnej wskazują, że palenie odpowiada za 87–91% zachorowań na raka płuca u mężczyzn i 57–86% u kobiet. Oznacza to zatem, że istnieją obszary na świecie (do których należy także Polska), gdzie prawie wszyscy chorzy na raka płuc to palacze. U obu płci odsetek zachorowań na raka przełyku, raka gardła i raka jamy ustnej, związanych z działaniem dymu tytoniowego bądź dymu tytoniowego w połączeniu z alkoholem, wynosi 43–60%. Palenie przyczynia się też do dziesiątków innych nowotworów złośliwych (m.in. pęcherza moczowego, trzustki, nerek, szyjki macicy, wątroby, żołądka, niektórych postaci białaczek).

Rzuć!

Łatwo zacząć palić. Chociaż pierwszy papieros zwykle nie smakuje (organizm czuje, że to trucizna), potem są następne, pojawia się przyzwyczajenie i niepostrzeżenie postępuje biologiczne uzależnienie. Niestety zdecydowanie trudniej jest rzucić palenie – to skomplikowany, wieloetapowy proces bez gwarancji sukcesu przy pierwszej próbie. Jednak nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie. Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach warto – organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. Ci, którym się to udało twierdzą, że najważniejsza jest motywacja, ale trzeba też pamiętać, że palenie tytoniu (Zespół Uzależnienia od Tytoniu – ZUT) jest sklasyfikowane jako choroba i dziś można ją skutecznie leczyć. Dlatego w wielu krajach leczenie ZUT należy do obowiązku lekarzy, za co są opłacani, jak za każdą inną procedurę medyczną. Warto skorzystać z ich pomocy oraz szerokiej gamy leków o potwierdzonej skuteczności: nikotynowej terapii zastępczej (gumy, plastry, tabletki podjęzykowe, inhalatory) oraz leków o działaniu centralnym (bupropion, cytyzyna, wareniklina), dzięki którym szansa na sukces wzrasta o 200-400%! W niektórych krajach są one nawet refundowane w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Palenie jest uleczalne!

Zadzwoń: ▶ **0 801 108 108** – Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (WWW.JAKRZUCICPALENIE.PL).

Nie pal przy niepalących

Wdychanie przez osoby niepalące dymu tytoniowego wydychanego przez palaczy do otoczenia niesie z sobą podobne zagrożenia zdrowotne, co palenie czynne. Palacze bierni wdychają bowiem te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala ekspozycji. Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera prawie 2 000 osób, które same nigdy nie paliły. Dlatego w wielu krajach Unii Europejskiej palenie tytoniu w miejscach publicznych jest całkowicie zakazane. Przebywanie w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym jest szczególnie szkodliwe dla małych dzieci oraz kobiet w ciąży.

Niepalący i ex palacze żyją dłużej

Za każdy rok palenia płacimy 3 miesiącami życia. W przybliżeniu ocenia się, że 50% głęboko uzależnionych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze właśnie z tego powodu, połowa z nich w średnim wieku, a więc przeżyją o 20–25 lat mniej od osób niepalących. Jest też dobra wiadomość – każdy rok od chwili rzucenia palenia to odzyskane 3 miesiące życia.

Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

nie palę!

Choroby układu oddechowego

Palenie papierosów przez rodziców jest ważną przyczyną chorób dolnych dróg oddechowych u dzieci (np. krupu, zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc) występujących w ciągu pierwszych lat życia dziecka. Dzieci palących matek są bardziej narażone na choroby dolnych dróg oddechowych w porównaniu z dziećmi matek niepalących. Astma jest najczęstszą chorobą przewlekłą, która występuje u dzieci. Czynniki środowiskowe mają duże znaczenie dla zapoczątkowania choroby, a także dla ciężkości jej przebiegu. Astma występuje częściej u dzieci rodziców palących. Narażenie dzieci z astmą na dym tytoniowy może powodować zaostrzenie choroby. Z tego względu w wielu krajach rutynowo zaleca się, aby dzieci chore na astmę unikały dymu tytoniowego. Istnieją dowody na to, że palenie tytoniu przez matkę w okresie ciąży jest przyczyną znacznych zaburzeń mechaniki płuc u noworodka.

Wpływ na rozwój umysłowy

W porównaniu z dziećmi rodziców niepalących, dzieci palaczy osiągają gorsze wyniki w szkole. Gorzej wypadają również w testach dotyczących mowy i przetwarzania usłyszanych informacji. Mają także więcej problemów z zachowaniem, np. cierpią na zaburzenia zachowania, zespół nadaktywności i zmniejszenie długości okresu koncentracji. Zaburzenia te rozciągają się u dzieci na całe życie i powodują zwiększenie wydatków na kształcenie i opiekę socjalną.

Wpływ na układ krążenia

Istnieją dowody wskazujące na to, że w odniesieniu do dzieci, dorastającej młodzieży i „młodych dorosłych" wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia może przyspieszyć ewolucję zmian prowadzących do chorób układu krążenia. Udokumentowano szkodliwy wpływ palenia biernego, m.in. na transport tlenu i stężenie cholesterolu.

Nowotwory u dzieci

Dym tytoniowy wdychany bezwolnie z otoczenia zawiera wiele substancji o działaniu rakotwórczym. Wiadomo również, że ekspozycja na dym tytoniowy jest czynnikiem ryzyka raka płuca u osób niepalących.

Wydano w ramach „Programu ograniczania zdrowotnych następstw palenia tytoniu w Polsce", w roku 2008.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu

nie palę!

Zaprzestanie palenia przez rodziców jest bardzo korzystne dla zdrowia ich dzieci. Rzucenie palenia przez matkę przed zajściem w ciążę jest bardzo ważne. Taka decyzja po przyjściu dziecka na świat jest również niezwykle istotna dla zdrowia noworodka. Palenie papierosów przez ojca i innych domowników źle wpływa na stan zdrowia dziecka po urodzeniu. Może też mieć ujemne skutki dla zdrowia płodu w okresie ciąży.

- Bierne palenie tytoniu przyczynia się do cięższego przebiegu i częstszego występowania objawów chorobowych u dzieci chorych na astmę.
- Palenie tytoniu przez matkę, zwłaszcza w okresie ciąży, jest prawdopodobną przyczyną zmniejszenia wydolności płuc jej dziecka.
- Narażanie niepalących matek na dym tytoniowy w okresie ciąży jest przyczyną obniżenia urodzeniowej masy ciała ich dzieci.
- Palenie tytoniu przez matkę jest jedną z głównych przyczyn zespołu nagłej śmierci niemowląt. Uważa się, że zasadniczą rolę odgrywa tu narażenie płodu na dym tytoniowy w okresie ciąży, jak również niemowlęcia po urodzeniu.
- Palenie tytoniu przez rodziców jest związane z trudnościami w uczeniu się, zaburzeniami zachowania i upośledzeniem rozwoju mowy u ich dzieci. Istnieją dowody, że przyczyną zaburzeń są: wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia przez niepalącą matkę podczas ciąży oraz bierne palenie przez dziecko po przyjściu na świat.
- Bierne palenie tytoniu wywołuje w organizmach dzieci zmiany fizjologiczne, które mogą zwiększać ryzyko chorób układu krążenia.

Dużą liczbę przypadków wyżej wymienionych schorzeń można przypisać wpływowi biernego palenia. Z pewnością istnieją szczególnie podatne grupy dzieci, w przypadku których ryzyko indywidualne jest jeszcze wyższe. Narażenie dzieci na dym tytoniowy i jego ujemne skutki dla zdrowia mogą zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia dalszych, negatywnych konsekwencji zdrowotnych w dorosłym życiu.

Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie!

Rzuć palenie razem z nami! Potrzebujesz wsparcia?
Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

tel. 0-801 108 108

Opracowanie merytoryczne: Centrum Onkologii – Instytut, ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa, tel./faks 022 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl