

21 listopada 2019



Rzuć palenie – chroń siebie, bliskich i środowisko!

W ramach obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach zorganizowało akcję edukacyjno-profilaktyczną, podczas której można było skorzystać z bezpłatnych konsultacji, porad i badań.

Przedstawiciele Świętokrzyskiego Centrum Onkologii, Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy, Wojewódzkiej i Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz Centrum Dietetycznego “Naturhouse” udzielali poradnictwa na temat profilaktyki onkologicznej, ale przede wszystkim zachęcali do rezygnacji z palenia.

- Co trzeci nowotwór spowodowany jest paleniem, w tym dziewięć z dziesięciu raków płuc, dlatego bardzo ważne jest aby zmniejszyć liczbę palaczy, mówiąc o konsekwencjach zdrowotnych – zaznacza Jadwiga Zapała, specjalista ds. promocji zdrowia ŚCO.

Palenie wywołuje także nowotwory pęcherza moczowego, trzustki, szyjki macicy oraz choroby układu oddechowego i krążenia – zawały, udary. – Nikotyna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, tlenek węgla zagęszczenie krwi. Palenie powoduje także gorsze dotlenienie wszystkich narządów – tłumaczy Jadwiga Zapała.

W ramach akcji można było zmierzyć ciśnienie krwi oraz poziom tkanki tłuszczowej i tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Dla palaczy przygotowano poradnictwo antytytoniowe oraz dietetyczne. – Przede wszystkim zachęcamy do rezygnacji z palenia, motywujemy do tego i podpowiadamy, jak można to zrobić. Dla osób rzucających palnie ważnym aspektem jest również odpowiednia dieta – jak nie przytyć, kiedy poprawia się apetyt i wracają zmysły zapachu i smaku – dodaje Jadwiga Zapała.

Zdaniem specjalistów nie ma jednej sprawdzonej metody rzucania palenia. – Najważniejsze, żeby zbudować motywację, zapewnić sobie wsparcie oraz zacząć świadomie palić – czyli wiedzieć, ile wypalamy papierosów dziennie, stopniowo zmniejszając ich liczbę. Można wspomagać się także środkami farmakologicznymi – plastrami, tabletkami oraz inhalatorami nikotynowymi – podsumowuje Jadwiga Zapała.

Galeria zdjęć



