

18 maja 2017



## Zdrowe płuca - lepsze życie

31 maja - ustanowiony przez WHO „Dniem bez papierosa” corocznie stwarza palaczom okazję do zastanowienia się przed sięgnięciem po kolejnego papierosa. Nie inaczej będzie i w tym roku; Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze w siedzibie szpitala organizuje tego dnia obchody Światowego Dnia bez Papierosa. Akcja odbędzie się we współpracy z Urzędem Marszałkowskim Województwa Świętokrzyskiego oraz Wojewódzkim Ośrodkiem Medycyny Pracy w Kielcach.

Dym z każdego papierosa zawiera 4000 związków chemicznych w tym 40 czynników rakotwórczych. Liczby dotyczące palenia i palaczy nie napawają optymizmem - według Ministerstwa Zdrowia 90 % przypadków raka płuc spowodowanych jest paleniem tytoniu, palenie podwyższa o 30-40% ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy, co 6 sekund na świecie umiera 1 osoba na choroby spowodowane paleniem tytoniu, a jednak wciąż około 9 milionów osób w Polsce nałogowo pali papierosy. Słowem kluczem jest tu „nałogowo”, bo co innego niż silny nałóg zmuszałoby ludzi do trucia siebie i swojego otoczenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała Zespół Uzależnienia od Tytoniu, jako jednostkę chorobową uznając, że wymaga ona diagnozy, łagodzenia objawów oraz leczenia.

Jak wiadomo w nałóg palacza zaangażowana jest cała jego rodzina oraz znajomi i często to właśnie w nich tkwi siła, aby nie tylko przekonać nałogowca do rzucenia nałogu, ale przede wszystkim, aby podtrzymać jego motywację do ciężkiej walki. A taką niewątpliwie będzie musiał stoczyć wieloletni palacz, aby pozbyć się nałogu. W dzisiejszych czasach dostępne są

różnorodne metody rzucania palenia. Najpopularniejszą jest żucie gumy nikotynowej, która wystarczy, aby zaspokoić głód nikotynowy palacza dzięki niewielkiej zawartości nikotyny. Na podobnej zasadzie działają również nikotynowe pastylki do ssania. Jeżeli palacz nie chce pamiętać o przyjęciu specyfiku może skorzystać z plastrów nasączonych nikotyną o różnym stężeniu, które należy przyklejać na skórę co 16-24 godziny. Do wyboru jest również wiele metod alternatywnych o różnej skuteczności. Nie należy jednak zapominać o tym, że silna wola, odpowiednia motywacja wewnętrzna oraz wsparcie osób z najbliższego otoczenia odgrywają najważniejszą rolę w walce z każdym nałogiem. Każdy, nawet ten z najlepszą motywacją może mieć jednak chwile załamania. Oprócz głodu nikotynowego wrogiem rzucających palenie jest również siła przyzwyczajenia. Każdy palacz ma swoje rytuały, miejsca, sytuacje w których zawsze chodził na dymka. Pomocna może być zmiana trybu życia i przyzwyczajzeń. Jeżeli rytuałem był papieros przy porannej kawie, najlepiej zrezygnować z kawy lub pić ją o innej porze. Nie należy również zapominać, że sport to zdrowie. Pomaga wyładować frustrację, zapelnąć czas, wyrabia nowe, zdrowsze nawyki.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Czerwonej Górze w tym roku organizuje obchody Światowego Dnia bez Papierosa w dniu 31 maja w siedzibie szpitala. Akcja odbędzie się we współpracy z Urzędem Marszałkowskim oraz Wojewódzkim Ośrodkiem Medycyny Pracy w Kielcach. Pacjenci oraz osoby odwiedzające borykające się z problemem uzależnienia od tytoniu będą mogły wziąć udział w bezpłatnych badaniach: pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu, pomiar PEF, pomiar glukozy we krwi, spirometrii, zapoznać się z ulotkami na temat palenia oraz skorzystać z rad dotyczących rzucania palenia. Akcji towarzyszyć będzie wystawa prac konkursowych uczniów szkół z gminy Chęciny. Zadaniem konkursowym było stworzenie plakatu o tematyce antynikotynowej pod hasłem „Zdrowe płuca - zdrowy organizm - lepsze życie”.

Osoby zainteresowane rzuceniem nałogu mogą również zapoznać się z informacjami na ten temat na stronie internetowej szpitala [www.czerwonagora.pl](http://www.czerwonagora.pl). Potrzebę zorganizowania tego typu akcji zgłosili lekarze, którzy na co dzień pracują w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Rafała w Czerwonej Górze z pacjentami cierpiącymi na schorzenia pulmonologiczne. - Ponad 90 procent pacjentów, którzy cierpią na przewlekłą chorobę obturacyjną płuc, choruje właśnie z powodu palenia papierosów. To główny czynnik ryzyka. Choroba ta polega na nieodwracalnym ograniczeniu przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Powoduje kaszel, duszności i znacznie utrudnia normalne funkcjonowanie - mówi **Youssef Sleiman**, pulmonolog i dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. świętego Rafała w Czerwonej Górze. - Mimo tak wyraźnych przeciwwskazań pacjenci ci mają duży problem z rezygnacją z palenia tytoniu i niestety sięgają po papierosy nawet w trakcie leczenia szpitalnego. Akcja ma za zadanie pomóc im w podjęciu decyzji o pozbyciu

się nałogu i zdrowszym życiu.