

Dlaczego coraz więcej palimy?



Autor: FOT. GCSHUTTER/GETTY IMAGES

W Polsce z powodu palenia papierosów co roku umiera około 80 tys. osób. To tak, jakby z mapy Mazowsza zniknęło miasto wielkości Siedlec. Alarmujące jest również to, że młodzież coraz bardziej pogrąża się w chmurach pary z e-papierosów.

Podczas gdy Europa odnosi sukcesy w walce z papierosami, np. w Szwecji liczba palaczy spadła do 5 proc., w Wielkiej Brytanii – do 13 proc., w naszym kraju ten odsetek stopniowo wzrasta. W 2022 r. do codziennego palenia przyznawała się średnio co trzecia osoba (30,8 proc. mężczyzn i 27,1 proc. kobiet). Polacy wypalili w ubiegłym roku ponad 49,6 mld papierosów – najwięcej od siedmiu lat!

„Jest jeszcze gorzej – wraz z Rumunią i Węgrami mamy najniższe w całej Unii Europejskiej odsetki palaczy zaprzestających palenia. To klęska polityki antynikotynowej, chociaż nie wiem, czy można ogłaszać klęskę czegoś, czego w praktyce w Polsce nie ma – komentuje prof. dr hab. med. **Krzysztof J. Filipiak**, jeden z najbardziej znanych polskich kardiologów, prezes Polskiego Towarzystwa Postępów Medycyny – Medycyna XXI. – Coś złego dzieje się w Polsce w tym względzie. Warto wiedzieć, że aktualnie na świecie około 80 proc. palaczy pochodzi z krajów, w których PKB na głowę mieszkańca nie przewyższa średniej globalnej tego wskaźnika. Tak więc palenie staje się atrybutem gorzej wykształconych, niższych warstw socjoekonomicznych. A w Polsce – odsetek palaczy rośnie, padają kolejne rekordy” – podkreśla prof. Filipiak

Katarzyna Grzęda-Łowicka, „Alarmujący raport PAN, Polacy palą coraz więcej. Nałóg co roku zabija ponad 80 tys. osób”, abcdzrowie.pl, 13 kwietnia 2023.1

Szkolna łazienka pachnie gumą balonową

Jeszcze gorzej jest w młodszym pokoleniu! Badanie PolNicoYouth

„Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych” pod red. dr. hab. Łukasza Balwickiego, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.2

pokazało, że ponad 37% nastolatków przyznaje się do palenia papierosów lub używania e-papierosów. Pierwszy kontakt z tytoniem przypada na 12. rok życia, ¾ 15-latków kontakt z papierosami ma już za sobą. Ponad połowa palących robi to codziennie, głównie dla

rozrywki i odstresowania. Polska młodzież używa częściej e-papierosów (29,5%) niż tradycyjnych papierosów (26,2%), a ponad połowa badanych nastolatków przyznała, że nie miała problemów z zakupem wyrobów nikotynowych.

Kiedyś sytuacja była zero-jedynkowa: śmierdziało się papierosami, albo nie. Można było się tłumaczyć, że jedynie przebywało się w towarzystwie palaczy, samemu nic a nic... Żucie gumy dla odświeżenia oddechu, spryskiwanie się wodą toaletową, niektórzy nawet zapach tytoniu zagryzali cebulą – takie triki stosowali nieletni, żeby zmylić rodziców. Dziś nieletni palacze e-papierosów mają pełną gamę aromatów do wyboru: od mięty i wanilii, przez mango i arbuza, po gumę balonową, a na klasycznym zapachu tytoniu skończywszy.

– Dzieciakom wydaje się, że nauczyciele się nie zorientują, bo słodkie czy owocowe aromaty liquidów nie osiadają tak na ubraniu jak dym papierosowy. Jednak czuć od nich tę charakterystyczną nutę zapachową e-papierosów. Czasem w trakcie lekcji zgłaszają wyjście do toalety, a wracają w aromacie gumy balonowej z wypalonego papierosa – mówi nauczycielka z warszawskiej podstawówki.

Nowe, ale trujące

W ostatnich dekadach pojawiły się nowe produkty na bazie tytoniu (tytoń do podgrzewania) zawierające nikotynę ekstrahowaną z tytoniu (papierosy elektroniczne, saszetki nikotynowe) czy produkty zawierające nikotynę produkowaną syntetycznie.

E-papieros to urządzenie zasilane akumulatorem, a charakterystyczny dla palenia dym uzyskuje się poprzez podgrzanie wewnątrz urządzenia specjalnego płynu, tzw. liquidu. Może on zawierać nikotynę. „Badania naukowe wskazują jednoznacznie, że nikotyna jest przede wszystkim substancją o charakterze uzależniającym, a nie toksycznym. Szkodzą natomiast tysiące substancji, związków smolistych, uwalnianych w dymie papierosów w trakcie spalania tytoniu – niezależnie, czy jest to śmierdzący papieros, fajka, cygaro, czy nawet fajka wodna” – przypomina prof. Filipiak **Katarzyna Grzęda-Ławicka, „Alarmujący raport...”3**.

Jak się uzależniamy?

Nikotyna to substancja psychoaktywna, a więc ma zdolność oddziaływania na ośrodkowy układ nerwowy i odpowiada za wystąpienie uzależnienia fizycznego. Po pewnym czasie palacz odczuwa satysfakcjonujący poziom pobudzenia i koncentracji jedynie wtedy, gdy dostarczy sobie kolejną dawkę nikotyny. Z każdym następnym wypalonym papierosem zwiększa się ilość nikotyny, jaką trzeba przyjąć kolejnym razem, by osiągnąć podobny poziom pobudzenia i koncentracji.

„Poza zależnością fizyczną od nikotyny występuje zależność psychiczna, która jest wynikiem powtarzania swoistego »rytuału« palenia. Jeśli osoba uzależniona sięga po papierosa w sytuacjach, w których czuje się niekomfortowo, niepewnie, przeżywa stres lub napięcie, wówczas palenie może zacząć kojarzyć z metodą samouspokojenia. Niestety, ze względu na pobudzające działanie nikotyny, jest to nieskuteczna forma rozładowania napięcia. Jednakże sam rytuał palenia papierosa pozwala w pewnym stopniu odwrócić uwagę od źródła stresu, co może złudnie przynosić osobie uzależnionej ulgę”

**dr n. hum. Marta I. Porębiak, Katedra Psychologii Klinicznej Wydział Psychologii UW,
„Uzależnienie od nikotyny”, Medycyna Praktyczna dla Pacjentów, mp.pl, dostęp 3 września
2023 r.4**

Nie ma choroby bez dymu

W ślad za nowym trendem pojawiła się nowa choroba: ostre uszkodzenie płuc związane z waporyzacją, w skrócie EVALI (z ang. E-cigarette Vaping Associated Lung Injury).

Uszkodzenie płuc związane jest ze stanem zapalnym, który powstaje na skutek działania substancji drażniących zawartych m.in. we wdychanym dymie e-papierosowym. Najczęściej jest to związane z podgrzewaniem w e-papierosach płynów zawierających kanabinoidy i inne, często nieznane, substancje psychoaktywne. Nieleczona EVALI może doprowadzić do szeregu powikłań, włącznie z niewydolnością układu oddechowego i śmiercią.

W związku z tym GIS wprowadził obowiązkowy monitoring powikłań po użyciu e-papierosów Od 2020 r. szpitale mają obowiązek zgłaszać każdy przypadek uszkodzenia płuc związany z waporyzacją.

Miliony na zdrowie od samorządu Mazowsza

Samorząd Województwa Mazowieckiego nieustannie inwestuje w ochronę zdrowia, aby mieszkańcy naszego regionu mieli dostęp do najlepszych specjalistów i najnowocześniejszego sprzętu. Jedną z najbardziej wyczekiwaną – i właśnie ukończoną – inwestycją był Ośrodek Radioterapii w Płocku, którego budowa kosztowała dotychczas blisko 123 mln zł i w całości sfinansowana została z budżetu województwa. Warto podkreślić, że projekt budowy ośrodka onkologii nie uzyskał wsparcia w ramach rządowego programu. Wniosek został dwukrotnie odrzucony, jednak rezygnacja z tak ważnej dla Mazowszan inwestycji nie wchodziła w grę. Dlatego radni województwa zdecydowali o sfinansowaniu jej w całości z budżetu województwa.

Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego (sejmikowy klub KO)

Z badań wynika, że na Mazowszu wśród osób w wieku 15–16 lat podejmowanie prób palenia jest mniejsze niż średnio w kraju, ale już wśród 17–18-latków nie ma tych różnic. Mechanizm uzależnień jest dla różnych substancji podobny. Dlatego nasze działania profilaktyczne to w dużej mierze uczenie młodych zdrowego stylu życia i wyposażanie nauczycieli w wiedzę i metody, by przeciwdziałać nałogom..

Krzysztof Strzałkowski, przewodniczący Komisji Zdrowia i Kultury Fizycznej (klub radnych KO)

Ograniczenie szkodliwych dla zdrowia skutków palenia tytoniu od wielu lat jest jednym z wyznaczonych celów polityki zdrowotnej województwa mazowieckiego – zgodnie z naszym celem nadrzędnym, jakim jest poprawa sytuacji zdrowotnej mieszkańców. Niestety faktem jest, że nadal liczba palących na Mazowszu jest relatywnie większa w porównaniu do całego kraju. Bardzo ważnym elementem jest edukacja i promocja zdrowego stylu życia. Kluczowe znaczenie ma prowadzenie kolejnych kampanii wzmacniających modę na niepalenie.

Papierosy elektroniczne. mniejsze zło?

Para z e-papierosów może pachnieć gumą balonową, ale może jednocześnie zawierać m.in.: nitrozoaminy związki toksyczne i rakotwórcze. Glikol dietylenowy może powodować uszkodzenie OUN metale ciężkie działanie toksyczne.

Substancje rako-twórcze zawarte w dymie tytoniowym:

toluen

rakotwórczy rozpuszczalnik przemysłowy

benzopiren

silna substancja rakotwórcza

DDT

środek owadobójczy

piren

związek silnie trujący

aceton

trujący rozpuszczalnik organiczny

arsen

trujący metal ciężki

kadm

rakotwórczy metal ciężki

polon

pierwiastek rakotwórczy

metanol

trujący alkohol

cyjanowodór

kwask pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych – Cyklon B powodujący ślepotę

fenol

trujący środek dezynfekujący

Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy.

Palenie odpowiada za 30 proc. wszystkich nowotworów złośliwych (m.in. głowy i szyi, żołądka, pęcherza, jelita grubego).

[Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego \(sejmikowy klub KO\)](#)



[Arch. UMWM](#)



[Arch. UMWM](#)

[Jedną z najbardziej wyczekiwanych – i właśnie ukończonych – inwestycji był Ośrodek Radioterapii w Płocku, którego budowa kosztowała dotychczas blisko 123 mln zł i w całości sfinansowana została z budżetu województwa.](#)



[Arch. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl