

Życie bez tytoniu to zdrowe płuca

31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Tytoniu, poświęcony negatywnemu wpływowi tego czynnika na zdrowie. Statystyki nie kłamią – pali 8 mln Polaków. Według najnowszego raportu International Tobacco Control Policy Evaluation Project, wciąż wiele osób nie wie, że nałóg ten powoduje raka płuca. O kosztach palenia, jego społecznych uwarunkowaniach i metodach na rzucenie, rozmawiali specjaliści podczas briefingu prasowego zorganizowanego w Warszawie przez Polską Grupę Raka Płuca, Forum Raka Płuca wraz z Fundacją Promocja Zdrowia i Fundacją MSD dla Zdrowia Kobiet.

Celem tegorocznych obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu, który w 1987 roku został zainicjowany przez Światową Organizację Zdrowia, jest zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat negatywnego wpływu palenia na stan płuc – od chorób przewlekłych układu oddechowego do nowotworu tego narządu.

O czym nie wiedzą palacze?

Z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu zostały ogłoszone wyniki raportu International Tobacco Control Policy Evaluation Project. Zawiera on dane porównawcze dla 29 krajów w zakresie polityki antynikotynowej i społecznych postaw wobec palenia. Niestety, jak pokazują badania, wielu Polaków nie jest świadomych negatywnych skutków tytoniowego nałogu. Według raportu:

- Polska znajduje się w czołówce państw, w których palacze nie wiedzą lub nie wierzą w to, że palenie powoduje raka płuc (takiego zdania jest 15 proc. palaczy, co daje nam 2. miejsce w rankingu za Węgrami i przed Japonią; to gorszy wynik niż w populacji Rumunii czy Indii).
- Polscy palacze nie wiedzą lub nie wierzą, że bierne palenie powoduje raka płuc u osób niepalących (takiego zdania jest 31 proc. palaczy, co daje nam 5. miejsce w rankingu, za Holandią, Niemcami, Węgrami i Grecją).
- Aż 23 proc. palaczy w Polsce (pierwsze miejsce w rankingu!) mylnie uważa, że palenie papierosów mentolowych jest mniej szkodliwe niż palenie zwykłych papierosów.
- Co ciekawe, zarówno wśród palaczy jak i osób, które rzuciły palenie, znakomita większość (najwięcej, 98 proc. na Węgrzech, w Polsce 94 proc.) popiera zakaz palenia w samochodach w obecności dzieci.

– W ostatnich dziesięcioleciach osiągnęliśmy w Polsce niezwykle postępy w walce z chorobami odtytoniowymi. Na początku lat 90. spożycie tytoniu w Polsce należało do najwyższych na świecie. Rocznie sprzedawano ponad 100 mld papierosów. Od tego czasu poziom palenia spadł o ponad połowę, a w 2017 konsumpcja papierosów wyniosła około 40 mld sztuk – komentuje **prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński, prezes Fundacji Promocja Zdrowia**. Jak jednak podkreśla ekspert, ciągle jesteśmy na początku drogi do zdrowia. Papierosy nadal pali ok. 5 mln Polaków oraz 3 miliony Polek. Wśród kobiet spadek częstości palenia nie był tak szybki jak wśród mężczyzn. Polska wciąż znajduje się w grupie krajów członkowskich UE z najwyższą częstością palenia wśród kobiet. W momencie wchodzenia Polski do Unii Europejskiej w grupie wiekowej 45-64 lata paliła aż co druga Polka – więcej niż w jakimkolwiek kraju europejskim.



Fundacja MSD
dla zdrowia kobiet



Bristol-Myers Squibb

Szczególnie niepokoić może, że nadal prawie co dziesiąta Polka pali papierosy w ciąży. Przekłada się to na około 25 tys. noworodków ekspozowanych na dym tytoniowy już w łonie matki. – *Ponad 50 proc. czynników rakotwórczych znajdujących się w dymie papierosowym przenika przez łożysko i dostaje się do organizmu dziecka. Dzieci te rodzą się zawsze mniejsze, gorzej przygotowane do życia, obciążone ryzykiem wielu schorzeń wynikających z palenia, takich jak nowotwory czy astma* – tłumaczy prof. Witold Zatoński.

Kobięca strona raka płuca

Według danych Głównej Inspekcji Sanitarnej z 2017 r., w Polsce w ciągu 12 miesięcy wypalanych jest ponad 40 mld papierosów, czego skutkiem jest około 40 tys. przedwczesnych zgonów, w tym prawie 23 tys. z powodu raka płuca.

– *Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat obserwujemy zmniejszenie zachorowalności na raka płuca wśród mężczyzn, podczas gdy następuje wzrost zachorowalności wśród kobiet. Niewątpliwie ma to związek z nałogiem tytoniowym. Chorują głównie kobiety w grupie 65+, które, jako pierwsze pokolenie, powszechnie zaczęły palić* – tłumaczy **prof. nadzw. dr hab. n. med. Dariusz Kowalski, Prezes Polskiej Grupy Raka Płuca, Kierownik Oddziału Zachowawczego Kliniki Nowotworów Płuca i Klatki Piersiowej COI w Warszawie**. Specjalista przypomina, że palenie papierosów jest jedynym modyfikowalnym czynnikiem raka płuca, najczęściej diagnozowanego nowotworu złośliwego. Aż 9 na 10 chorych to obecni lub byli palacze. Nałóg ten przyczynia się również do rozwoju nowotworów tchawicy, regionu głowy i szyi, przełyku, żołądka, szyjki macicy, nerki czy pęcherza moczowego oraz chorób układu krążenia i układu oddechowego.

– *Do walki z nałogiem palenia, a w rezultacie do zmniejszenia liczby zachorowań na raka płuca, niezbędna jest ścisła współpraca wielu środowisk i instytucji* – dodaje prof. Dariusz Kowalski. – *Potrzeba też rozwiązań systemowych, zwiększających dostępność do poradnictwa antynikotynowego. Obecnie w Polsce działają tylko dwie poradnie antynikotynowe!*

Niestety, rak płuca dzisiaj źle rokuje, ponieważ ponad 80 proc. przypadków choroby jest diagnozowanych w zaawansowanej fazie, kiedy za późno jest na operację umożliwiającą całkowite wyleczenie. Wynika to z kilku powodów: nowotwór ten w początkowym stadium przebiega bezobjawowo, a jego podstawowym objawem może być kaszel, który często bywa lekceważony przez osoby palące papierosy.

– *Dlatego tak duże nadzieje wiążemy z rozpoczęciem pod koniec tego roku pierwszego Ogólnopolskiego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Płuca. Znajduje się on w końcowej fazie przygotowań. Będzie obejmował osoby powyżej 55. roku życia, palące dłużej niż 20 lat* – tłumaczy **prof. dr hab. med. Tadeusz M. Orłowski, Kierownik Kliniki Chirurgii w Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie**. Program będzie realizowany z pomocą niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK), pozwalającej wykryć nawet bardzo małe zmiany w płucach, niezauważalne na zdjęciu rentgenowskim. Jak dodaje prof. Tadeusz Orłowski, w pilotażowym etapie, prowadzonym w poprzednich latach w województwach mazowieckim, zachodniopomorskim, wielkopolskim i pomorskim, każdorazowo zgłosiło się więcej chętnych niż było możliwości wykonania badań! Osoby zainteresowane udziałem w programie będą mogły szukać informacji na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia.



Spółeczny kontekst palenia

W ciągu ostatniego ćwierćwiecza nie tylko spadła częstotliwość sięgania po papierosy, ale również zmienił się obraz palacza. Początkowo palili przede wszystkim mężczyźni – w Polsce w latach 50. XX wieku aż 80 proc. z nich! Tych, którzy nie palili postrzegano jako chorych i nienormalnych. W kolejnych latach na popularność tytoniu wpłynęła również kultura masowa – kino i pierwsze reklamy kierowane do kobiet, w których papieros był elementem piękna i dobrego stylu. Stał się on symbolem nowoczesnego społeczeństwa i ikoną kultury konsumpcyjnej. – *Obecnie papieros jest nieodłączną częścią miejskiego krajobrazu. Dostrzegaliśmy w ostatnich latach wzrost popularności palenia (uwzględniając e-papierosy), zwłaszcza wśród młodych kobiet jest zjawiskiem dosyć niepokojącym, jednak wytłumaczalnym* – wyjaśnia **dr n. hum. Tomasz Sobierajski, socjolog z Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego**. – *Przede wszystkim przyczyniło się do niego złamanie tabu zabraniającego kobietom palić publicznie. Dodatkowo papieros został symbolem niezależności i wolności, a palenie stało się wychnieniem od szybkiego tempa życia i presji, a także wsparciem w bezlitosnym wyścigu szczurów, którego efektem coraz częściej staje się stres i załamanie.*

RZUĆ GO! – aplikacja wspierająca walkę z nałogiem

W odpowiedzi na problem, jakim jest popularność palenia wśród młodych Polek, Fundacja MSD dla Zdrowia Kobiet wspólnie z Fundacją Promocja Zdrowia stworzyły aplikację RZUĆ GO! – *Aplikacja powstała z myślą o kobietach, zwłaszcza tych młodych, które chcą rzucić palenie. Wykorzystuje ona wieloletnie doświadczenia specjalistów i setki badań naukowych. Porady i metody opisane w aplikacji pomogą przygotować się do skutecznej walki z nałogiem* – mówi **Małgorzata Stelmach, prezes Fundacji MSD dla Zdrowia Kobiet**.

W sekcji „O paleniu” wyjaśnione jest uzależniające działanie nikotyny, przedstawione konkretne skutki zdrowotne, estetyczne, a także finansowe palenia. W RZUĆ GO! umieszczono też informacje i porady dotyczące utrzymania wagi, wytrwania w decyzji zerwania z nałogiem, a także miejsce, w których należy szukać pomocy i wsparcia. Aplikacja zawiera sekcję, przedstawiającą wpływ palenia na rozwój dziecka i jego przyszłość. Dodatkowo twórcy aplikacji pomyśleli o biernych palaczach, którzy w aplikacji znajdą materiały, jak chronić siebie i wspierać proces rzucania nałogu u innych osób.

– *Żeby złapać uwagę młodych osób oparliśmy nasz pomysł na dość prowokacyjnej formie komunikacyjnej* – wyjaśnia Małgorzata Stelmach z Fundacji MSD dla Zdrowia Kobiet. – *Próbujemy budować skojarzenia podobieństw pomiędzy toksycznym związkiem z papierosem, a toksycznym związkiem z partnerem. Pozorna, chwilowa przyjemność właściwa dla obu tych kontekstów nie powinna przystaniać niszczących ich konsekwencji.* Aplikacja jest bezpłatna i można ją pobrać ze sklepu z aplikacjami właściwego dla danego urządzenia.

Kontakt dla mediów:

Izabela Filc-Redlińska

tel. 609 220 550

izabela.filc-redlinska@fleishmaneurop.com

Ewelina Przastek

tel. 784 939 042

ewelina.przastek@fleishmaneurop.com

