Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA
„Stop papierosom - dla pacjentów palących"

Opracowała: mgr Bernadeta Laska

Brzesko 2019

Motywacja do zmiany

Około 1,3 miliardów ludzi na całym świecie jest uzależniona od papierosów, a z powodu chorób spowodowanych przez palenie wyrobów tytoniowych umiera co 8 sekund jedna osoba. Szacuje się, że około 90% nowotworów złośliwych płuc jest konsekwencją palenia papierosów. Aktualnie nasz kraj zamieszkuje 9 milionów palaczy.

Obecnie znanych jest około 5 tysięcy składników, które występują w dymie tytoniowym.

Palenie tytoniu

Palenie zabija powoli ale konsekwentnie. Sięgając po papierosa należy pamiętać, że narażamy siebie i swoje otoczenie na rozwój wielu często śmiertelnych chorób.

Jaki jest stopień Twojego uzależnienia?

Test uzależnienia pomoże Ci sprawdzić, w jakim stopniu jesteś uzależniona/y od nikotyny. Szczerze odpowiedz na poniższe pytania. Podsumuj liczbę punktów i przeczytaj komentarz do uzyskanego wyniku.

1. Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?

a) tak – 3pkt

b) nie – 0 pkt

Jeżeli tak, to przejdź do punktu 3.

Jeżeli nie, przejdź do punktu 2 i potem 3.

2. Jak szybko po przebudzeniu zazwyczaj zapalasz pierwszego papierosa?

a) w ciągu 5 minut – 2 pkt

b) w ciągu 6-30 minut – 1 pkt

c) po 30 minutach – 0 pkt

3. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?

a) do 10 sztuk – 0 pkt

b) do 21 sztuk – 1 pkt

c) więcej niż 20 – 2 pkt

Wynik:

0 pkt – Nie jesteś uzależniony od nikotyny. Nie jest Ci potrzebne specjalistyczne leczenie. Przy odrobinie silnej woli możesz zerwać z nałogiem.

1-2 pkt – Jesteś na drodze do uzależnienia. Jeśli chcesz przestać palić, powinieneś ściśle stosować się do naszych porad. Postępując właściwie masz szanse rzucić palenie.

3-5 pkt – Jesteś osobą uzależnioną. Jeśli Ci się nie uda samemu, Twój lekarz na pewno może Ci pomóc.

Co grozi palaczowi?

Skutki nikotynizmu

* nowotwory, np.: rak płuc, przełyku, krtani, jamy ustnej, trzustki, nerki, żołądka, pęcherza moczowego

* choroby serca i naczyń krwionośnych, np.: nadciśnienie tętnicze, arytmie, choroba wieńcowa, miażdżyca, tętniak aorty, zawał serca, udar mózgu

* choroby układu oddechowego, np.: grypa, astma, gruźlica, POChP

* choroby układu pokarmowego, np.: wrzody żołądka i dwunastnicy, guzy jelita grubego

* zaburzenia gospodarki hormonalnej

* choroby zębów, np.: paradontoza, zapalenie dziąseł, próchnica

* choroby oczu

* choroby układu rozrodczego

* nadpobudliwość, nerwice

Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu przez osoby niepalące to bierne palenie. Może ono być przyczyną:

* przewlekłego kaszlu

* pogorszenia sprawności płuc

* ciężkich zapaleń płuc i oskrzeli

* zwiększenia ryzyka rozwoju astmy u dzieci

* podrażnień błony śluzowej nosa, łzawienia oczu

* zespół nagłej śmierci łóżeczkowej niemowląt

* małej masy urodzeniowej dzieci

NIE PAL!

Jeśli już palisz, przestań! Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących!

Jesteś w ciąży? Rzuć palenie!

Życie i zdrowie dziecka powinno znaczyć dla przyszłej matki więcej, niż paczka papierosów.

U palaczek zwiększa się ryzyko komplikacji w czasie ciąży: samoistnego poronienia, porodu przedwczesnego, krwawień z dróg rodnych. Najbardziej negatywnie na rozwój płodu wpływa zwłaszcza palenie w ostatnich dwóch miesiącach ciąży.

Pozytywne strony niepalenia

- w ciągu 20 min – do normy wracają: ciśnienie tętnicze krwi, czynność serca oraz obniża się tętno

- w ciągu 8 godzin – zmniejsza się poziom tlenku węgla we krwi, a podnosi poziom tlenu

- w ciągu 24 godzin – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca

- w ciągu 48 godzin – powraca do normy zmysł smaku i zapachu

- od 2 tygodni do 3 miesięcy – poprawie ulega stan układu krążenia, zwiększa się wydolność fizyczna. Wydolność płuc wzrasta o 30 %

- od 1 do 9 miesięcy – poprawia się wydolność układu oddechowego, ustępuje kaszel, duszność, zmęczenie

- po 1 roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca

- po 5 latach – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc

- po 10 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne do osoby niepalącej

- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne jak u osoby niepalącej

Jak przetrwać po rzuceniu palenia?

1. W ciągu pierwszych dni staraj się spędzać jak najwięcej wolnego czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione.

2. Pij duże ilości wody (niegazowanej) i soków owocowych.

3. Staraj się unikać alkoholu i innych rzeczy często związanych z paleniem papierosów.

4. Jeśli nie wiesz, co robić z rękami, naucz się zajmować ręce innymi przedmiotami (znajdź dodatkowe hobby).

5. Jeśli brakuje Ci trzymania czegoś w ustach, spróbuj żuć gumę, gryźć marchewkę, jeść jabłko.

6. Śpij długo.

7. Stosuj właściwą dietę. Przynajmniej przez 6 miesięcy ogranicz spożycie mięsa, tłuszczów zwierzęcych, cukru, mocnej kawy i piwa. Jedz tłuszcze roślinne, ryby, świeże owoce i warzywa.

8. Uprawiaj sport.

Jak i gdzie szukać pomocy?

W walce z paleniem, największe znaczenie ma motywacja palacza do zerwania z nałogiem. Nikotyna uzależnia zarówno psychicznie jak i fizycznie. Rzucając palenie pamiętajmy, że najważniejsza jest nasza motywacja i wytrwałość.

1. Wsparcie informacyjne – udzielane głównie przez lekarza i inny personel medyczny:

* czasopisma oraz publikacje książkowe

* poradnie pomocy dla palących

* Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801-108-108)

2. Wsparcie emocjonalne – udzielane głównie przez rodzinę.

3. Wsparcie psychologiczne:

* poradnie psychologiczne

* terapie zajęciowe

* grupy wsparcia

4. Wsparcie duchowe – kontakt z kapelanem.

5. Niekonwencjonalne sposoby:

* biorezonans

* hipnoterapia

* e-papieros

6. Metody farmakologiczne.

7. Nikotynowa Terapia Zastępcza (NTZ):

* plastry

* pastylki

* gumy do żucia

Uwierz w siebie!