

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Eksperci: w rzucaniu palenia cel uświęca środki**

Nie ma uniwersalnej metody ułatwiającej rzucenie palenia - to kwestia indywidualnej motywacji i możliwości każdego pacjenta. Choć wspomagające preparaty nie są obojętne dla zdrowia, specjaliści twierdzą, że cel uświęca środki.



Palenie papierosów to jeden z głównych czynników ryzyka wielu chorób, m.in. tych, na które umiera najczęściej Polaków – nowotworów i chorób układu krążenia. Wśród chorujących na raka płuca 90 proc. to namiętni palacze. W każdym papierosie jest ok. 3 tys. różnych substancji, z czego aż 200 rakotwórczych.

„Najczęściej rzuca palenie dopiero ten, kto ma konkretne objawy chorobowe. Osoba, która chce rzucić palenie, musi być do tego zmotywowana. Pacjent, siedząc ze mną, mówi nieraz, że chce rzucić, ale jaka jest jego tu, w głowie decyzja, to inna sprawa. Musi być zmotywowany” – powiedział kierownik Kliniki Chorób Płuc i Gruźlicy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu prof. Jerzy Kozielski.

„Powinniśmy najpierw ocenić tę motywację, a później - jeśli jest zmotywowany - ocenić uzależnienie od nikotyny. Służy do tego specjalny test. Odpowiedzi na zawarte w nim pytania zajmują kilka minut. Jeżeli jest uzależniony od nikotyny, to rzucając palenie z tytułu jej niedoboru ma dolegliwości i nie jest w stanie sobie poradzić. Wtedy stosuje się terapię nikotynowo-zastępczą. Ona zwiększa skuteczność, palenie rzuca ponad 60 proc. pacjentów, co wcale nie znaczy, że chory po pewnym czasie nie wraca znów do nałogu” – dodał prof. Kozielski.

Zaznaczył, że istotne jest, aby w leczeniu chory znalazł wsparcie rodziny i przyjaciół.

Wśród preparatów wspomagających rzucenie palenia są gumi i tabletki zawierające nikotynę, leki działające na układ nerwowy podobnie jak nikotyna, a także zawierające roztwór czystej nikotyny papierosy elektroniczne.

„Kiedyś w poradnictwie antynikotynowym stosowano gradację tych specyfików, stosowano je w pewnej kolejności. Obecnie uważa się, że można stosować kilka środków jednocześnie, np. substytucję nikotyny w postaci plastrów naskórnych lub gumi do żucia w połączeniu z lekami działającymi na ośrodkowy układ nerwowy, byle podstawowy efekt został osiągnięty” – powiedział dr hab. Mariusz Adamek z zabrzańskiej kliniki.

Jak podkreślił, do części pacjentów przemawiają argumenty ekonomiczne - wobec wysokich cen papierosów, pieniądze puszczone z dymkiem w skali roku wystarczyłyby np. na kilkutygodniowy wypoczynek w ciepłych krajach.

W miarę upływu lat od rzucenia palenia ryzyko raka płuca maleje, choć zawsze jest dużo większe w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły. „Każdy dzień niepalenia ma jednak znaczenie, jeśli chodzi o najcięższe choroby układu oddechowego i układu krążenia. Badania angielskich kierowców autobusów potwierdziły swego czasu, że nawet jeśli ktoś przestał palić w wieku 70 lat, to i tak żył

kilka lat dłużej i w większym komforcie, niż ten, który palił do końca” - podsumował Mariusz Adamek.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

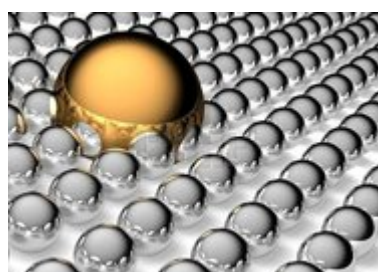
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16523.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**