Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Palenie to silne uzależnienie wymagające odpowiedniego leczenia

Planie tytoniu jest silnym uzależnieniem wymagającym zastosowania odpowiedniego leczenia. Zatem radzenie palaczowi, żeby rzucił palenie to tak jakby powiedzieć komuś „nie

denerwuj się" – mówi prof. Adam Antczak z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w przeddzień Światowego Dnia Bez Papierosa.

Specjalista podkreśla, że rozumie dlaczego palaczom tak trudno jest pozbyć się nałogu palenia tytoniu. „To nie jest wcale takie łatwe. Palenie to silne uzależnienie, dlatego palaczy papierosów należy traktować jak osoby chore, chore na nikotynizm" – podkreśla.

Według niego, warto jednak podjąć ten wysiłek, ponieważ pozbywając się nałogu palenia tytoniu wydłużamy sobie życie. „Osoby, którym uda się tego dokonać w wieku 45 lat, mogą wydłużyć sobie życie o 10 lat, a w wieku 70 lat – o 3 lata" – przekonuje prof. Adama Antczak, kierownik Kliniki Pulmonologii Ogólnej i Onkologicznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

„Nikotyna uzależnia szybko i bardzo głęboko. Pocieszające jest, że skuteczność leczenia tego uzależnienia jest większa niż w przypadku alkoholizmu. Trzeba jednak zastosować odpowiednią metodę terapii" – uważa specjalista.

Jego zdaniem, pomocna jest na przykład nikotynowa terapia zastępcza. Stosowane są też leki, jedne z nich osłabiają głód nikotynowy i objawy zespołu odstawienia, inne z kolei poprawiają samopoczucie. Nie ma jednak jednej, uniwersalnej metody pozbycia się nałogu dla wszystkich palaczy, trzeba ją dobierać indywidualnie. I każda jest skuteczna, jeśli tylko pomaga wyjść z nałogu.

Prof. Antczak uważa jednak, że najważniejsza jest motywacja. „Obojętnie jaką terapię zastosujemy najważniejsza jest silna motywacja do tego, żeby zerwać z nałogiem. Taką motywację wykazują często pacjenci, u których wykryto już raka płuca" – dodaje.

Zdaniem specjalistów, pomocne w pozbyciu się nałogu palenia papierosów są poradnie antynikotynowe. „Niestety, jest ich bardzo mało, owszem dawniej były, ale zniknęły z powodu braku odpowiedniego finansowania. Przykładem jest Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie, w którym nie ma poradni antynikotynowej" – przyznaje prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc prof. Paweł Śliwiński, kierownik II Kliniki Chorób Płuc Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie.

Specjaliści przyznają, że poradnictwo antynikotynowe nie jest domeną lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. „Lekarze rodzinni nie mają na to czasu, bo tym powinny zajmować się osoby specjalizujące się w leczeniu uzależnienia od nikotyny" – podkreśla prof. Śliwiński.

Dr Piotr Dąbrowiecki, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP, uważa, że niektórym osobom udaje się pozbyć nałogu palenia papierosów już po pierwszej próbie, ale większość palaczy potrzebuje 6-7 prób zanim tego dokona. „Nie należy zatem się zniechęcać niepowodzeniami, trzeba do tego dążyć w każdy możliwy sposób" – podkreśla.

Na pozbycie się nałogu palenie tytoniu nigdy nie jest za późno, nawet u palaczy, którzy zachorowali na raka płuca. „Pacjent onkologiczny, który pozbędzie się tego nałogu, lepiej odpowiada na leczenie i ma szanse na dłuższe życie" – podkreśla prof. Antczak.

Palenie tytoniu zwiększa ryzyko nowotworów, w tym szczególnie raka płuca, chorób sercowo-naczyniowych, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, a także zwiększa łamliwość kości. Pozbycie się tego nałogu może zatrzymać wiele procesów chorobowych – uważają specjaliści.

Eksperci przyznają jednak, że straszenie palaczy szkodliwością palenia jest mało skuteczne, bo choć wiedzą oni, że grozi im rak płuca, zawał serca lub udar mózgu, to często wydaje się im, że tego unikną. Tymczasem palacz w wieku 50 lat może mieć płuca osiemdziesięciolatka.

Z raportu „Palenie tytoniu w Polsce – obraz zjawiska, nowe trendy i wyzwania” wynika, że w latach 1990-1994 codziennie paliło w naszym kraju 51 proc. mężczyzn i 25 proc. kobiet. Od lat 90. XX w. systematycznie spada odsetek osób palących papierosy; w 2011 r. papierosy nadal paliło 31 proc. Polaków, w 2013 r. – 27 proc., a w 2015 r. – 24 proc. (31 proc. mężczyzn i 18 proc. kobiet).

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/29036.html

25-07-2025

Tak klimat uderza w nasze zdrowie

Zmiana klimatu oznacza realne zagrożenia dla zdrowia.

25-07-2025

Konferencja “Innovation Journey”

Innowacje ważne dla UE jak nigdy wcześniej

25-07-2025

Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji

„Porozmawiajmy o konkretach”, poświęconych nowym zasadom.

25-07-2025

Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką”

Mamy w tym roku wyjątkowy wysyp kleszczy.

25-07-2025

Superbakterie mogą zabić miliony ludzi

I kosztować globalną gospodarkę ok. 1,7 bln dol. rocznie

25-07-2025

Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm

Spada ryzyko licznych chorób.

25-07-2025

Nowe nadzieje dla pacjentek z rakiem jajnika

Rak jajnika wciąż pozostaje groźnym nowotworem.

25-07-2025

Znaczący wzrost liczby operacji tętniaków aorty

W pierwszym w Kielcach przeprowadzili blisko 30 operacji.

Informacje dnia: Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm

Partnerzy