

[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](#)

Palenie to toksyczny związek

Nałóg palenia można porównać do szkodliwej relacji, z której trudno się uwolnić. Nie warto pakować się w ten toksyczny związek - przestrzegali specjaliści podczas wtorkowej konferencji zorganizowanej przez Polskie Towarzystwo Chorób Płuc i Komisję Europejską.

W piątek, 31 maja obchodzony jest Światowy dzień Bez Tytoniu. Palenie tytoniu to przewlekła,

nawracająca choroba wynikająca z uzależnienia od nikotyny. Biernie palenie szkodzi zdrowiu tak samo jak aktywne.

✘ Na świecie żyje ok. 1,1 mld palaczy. W Polsce pali 33 proc. dorosłych, w tym 41 proc. mężczyzn i 27 proc. kobiet. Palenie papierosów zmniejsza skuteczność leczenia wielu chorób, na przykład nadciśnienia tętniczego – ale zwłaszcza chorób układu oddechowego. Choroby związane z paleniem zabijają na świecie prawie sześć milionów ludzi rocznie, z czego ponad 600 tys. to bierni palacze. W samej Europie co roku odnotowywanych jest 700 tys. zgonów mających związek z paleniem.

„Palenie jest dla młodzieży symbolem wolności, dorosłości, nieskrępowanej swobody” – mówiła prof. Dorota Górecka, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc i kierownik II Kliniki Chorób Płuc Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie. W ostatnich klasach polskich szkół podstawowych pali około 40 proc. chłopców i 20 proc. dziewcząt. „Wystarczy 2-3 lata okazjonalnego palenia, by wpaść w nałóg. W Wielkiej Brytanii aż 80 proc. palących 18-latków żałuje, że zaczęło palić, jednak zazwyczaj są już uzależnieni od nikotyny i mają trudności z porzuceniem nałogu” – dodała prof. Górecka. „Nikotyna silnie uzależnia – prawdopodobnie dlatego, że szybko przenika do mózgu. Już w 14-15 sekund po zapaleniu papierosa łączy się z odpowiednimi receptorami. Uwalniania się wtedy dopomina, która wywołuje uczucie przyjemności, zaś brak nikotyny u osób uzależnionych powoduje objawy abstynencji”. Dostarczenie nikotyny szybko zmniejsza lub niweluje przykre objawy – dlatego jest tak pożądane przez osobę palącą. Co ciekawe, badania poziomu pochodnych nikotyny wykazały, że najwięcej palą osoby ubogie.

Wielu palących, którzy pragną ograniczyć ujemne skutki palenia, zaczyna palić słabe papierosy (light) lub zmniejsza ich liczbę dziennie, jednak podświadomie inhalują te same ilości nikotyny i smoły, ponieważ zaciągają się mocniej i palą papierosa „do końca”.

Do szczególnie częstych następstw palenia należą przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) oraz rak płuca. POChP charakteryzuje się ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe, któremu trudno przeciwdziałać.

„Chorzy na POChP stanowią ok. 10 proc. dorosłych na świecie i w Polsce. Rozwój schorzenia koreluje z ilością paczolat (liczba lat palenia razy liczba wypalanych paczek papierosów)” – dodał prof. dr hab. n. med. Jerzy Kozielski - Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Płuc i Gruźlicy, Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zabrzu.

„Nałóg tytoniowy w istotny sposób determinuje nie tylko zachorowania na POChP, ale także na raka płuca. Wśród chorych na POChP, palacze stanowią ponad 90 proc., a wśród chorych na raka płuca 85-90 proc.” – podkreślił prof. Tadeusz M. Orłowski - Kierownik Kliniki Chirurgii Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie, Krajowy Konsultant w dziedzinie chirurgii klatki piersiowej. „Natychmiastowe zaprzestanie palenia u chorych na POChP przynosi znaczne korzyści zdrowotne” – dodał

Z reguły mniej niż 3 proc. prób porzucenia nałogu kończy się trwałym sukcesem (co najmniej 12 miesięcy niepalenia). Jeżeli palacz nie może sam zaprzestać palenia, bezwzględnie powinien skorzystać z pomocy lekarza lub poradni pomocy palącym.

Komisja Europejska od 2011 roku prowadzi kampanię „Eks-palacze. Nic ich nie zatrzyma”. Dzięki bezpłatnej platformie iCoach (www.exsmokers.eu), dostępnej także jako aplikacja mobilna na tablet i telefon, z programu skorzystało ok. 380 tys. Europejczyków, w tym ponad 20 tys. Polaków, którzy postanowili rzucić palenie. 40 proc. osób po upływie 3 miesięcy nie powróciło do nałogu. Założeniem kampanii jest skuteczne dotarcie do pół miliona palaczy do końca 2013 roku.

"Unikalne podejście, które koncentruje się na korzyściach wynikających z życia bez tytoniu, takich jak lepsze zdrowie i relacje społeczne oraz większe oszczędności, skutecznie trafia do ludzi. Mamy nadzieję, że wydarzenia, które odbywają się w Europie z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu zainspirują jeszcze większe grono osób do zarejestrowania się na bezpłatnej platformie iCoach i stania się Eks-palaczem nie do zatrzymania" - podkreśliła dr Elżbieta Puścińska - przewodnicząca Sekcji Antytytoniowej Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc.

Papieros inspirował twórców: pojawiał się w motywach literackich, filmowych i muzycznych. Wciąż wielu celebrytów pokazuje się z papierosem lub pochlebnie wyraża o paleniu. Nawet podczas kampanii dotyczącej raka piersi jedna z wspierających ją aktorek wystąpiła z papierosem - mówiła dr Elżbieta Puścińska.

Obecnie coraz popularniejsze są e-papierosy. Jak przyznała dr Puścińska, o ich wpływie na nasze zdrowie będzie można mówić dopiero za jakieś 30 lat - bowiem choroby związane z paleniem, na przykład rak płuc, rozwijają się powoli. Poziom większości rakotwórczych substancji w dymie z e-papierosów jest od 9 do 450 razy niższy niż w zwykłym dymie tytoniowym, ale sama nikotyna, której niekontrolowane ilości wdychają e-palacze także ma wiele szkodliwych działań. *"E-papierosy nie dostarczają czystej nikotyny i nie można ich uważać za alternatywę dla leków czy terapii substytucyjnej - podawania czystej nikotyny" - powiedziała.*

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17981.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP](#)

[podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy