

### [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](#)

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

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



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**