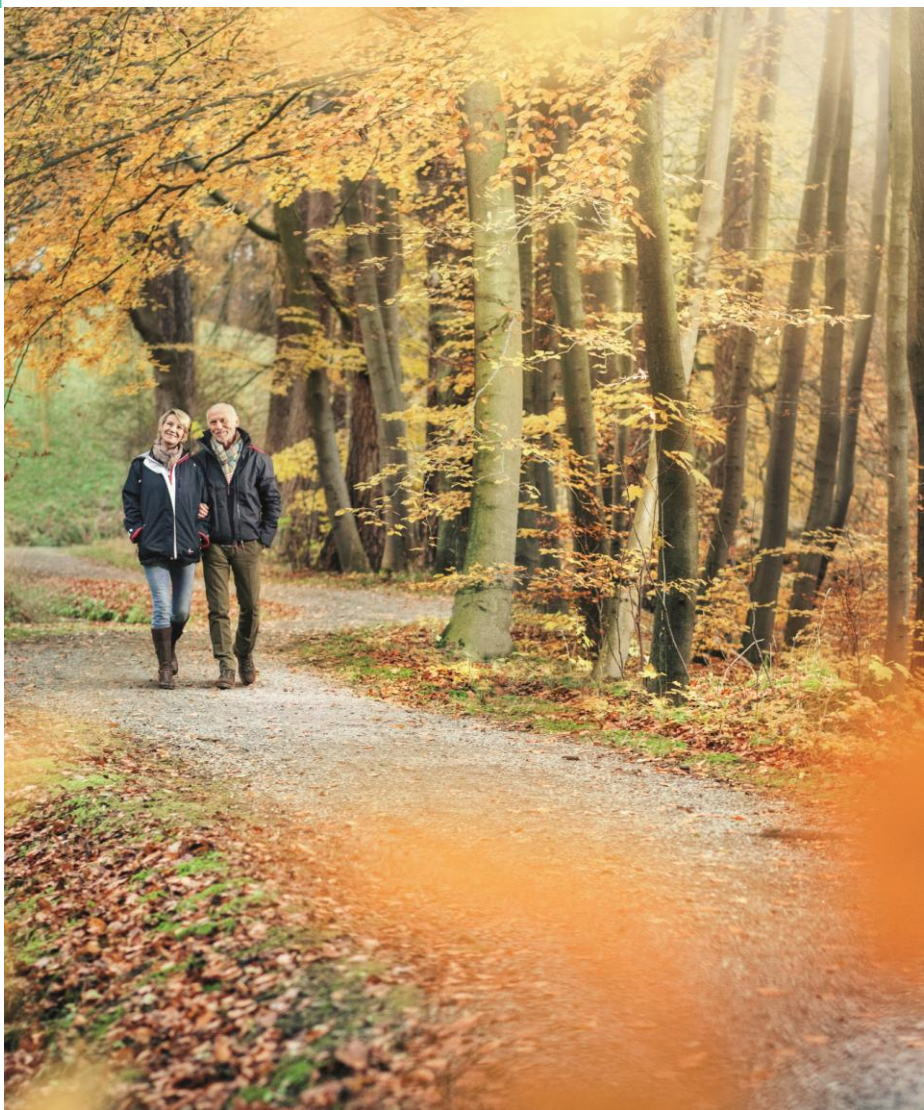


RZUCANIE PALENIA PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK



RZUCANIE PALENIA

Powszechnie wiadomo, że palenie jest niezdrowym nawykiem. Obecnie najpopularniejszym sposobem palenia jest palenie papierosów. Inne sposoby to palenie fajki i cygara. W Unii Europejskiej palenie jest najważniejszą przyczyną możliwych do uniknięcia zgonów, co stanowi około 650 tysięcy zgonów rocznie. Co więcej, statystyki pokazują, że 13 milionów Europejczyków cierpi z powodu przewlekłych chorób związanych z paleniem tytoniu. Instytucje odpowiedzialne za zdrowie w większości krajów rozwiniętych i rozwijających się wprowadzają strategie i przekazują środki, aby pomóc ludziom rzucić palenie.



JAKIE SĄ ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA, JEŻELI PALISZ?

RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA

Palenie jest przyczyną około 90% nowotworów płuc. Powoduje także inne nowotwory, takie jak:

- Ust i warg
- Gardła, krtani
- Przetyku (przewód między ustami i żołądkiem) i żołądka
- Wątroby i trzustki
- Pęcherza moczowego i nerki.

RZUCANIE PALENIA

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE

Palenie uszkadza twoje serce i naczynia krwionośne, zwiększając ryzyko:

- Bólu w klatce piersiowej z powodu choroby wieńcowej serca
- Zawału serca
- Udaru (uszkodzenie naczyń krwionośnych w mózgu)
- Choroby naczyń obwodowych (uszkodzenie naczyń krwionośnych, np. w nogach).

POWIKŁANIA ZE STRONY UKŁADU

ODDECHOWEGO

Palenie uszkadza twoje płuca, powodując takie dolegliwości, jak:

- Zapalenie oskrzeli (zakażenie głównych dróg oddechowych w płucach)
- Rozedma (uszkodzenie małych dróg oddechowych w płucach)
- Zapalenie płuc (zakażenie w płucach)
- Astma
- Zwiększona zapadalność na przeziębienie.

PROBLEMY SEKSUALNE

Palenie może powodować również zaburzenia wzrodu u mężczyzn i wpływa na płodność zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, przez co trudniej pałaczom mieć dzieci

RZUCANIE PALENIA

CO TO JEST BIERNE PALENIE?

To wdychanie dymu wydychanego przez palacza oraz dymu pochodzącego bezpośrednio z palonego tytoniu. Może również powodować problemy zdrowotne u osób, które nie palą.

PALENIE W CZASIE CIĄŻY

Palenie podczas ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia takich powikłań, jak:

- Poronienie
- Przedwczesny poród
- Niska masa urodzeniowa dziecka.

Bierne palenie ma szczególny wpływ na dzieci. Na przykład, u dzieci poniżej piątego roku życia występuje zwiększone ryzyko infekcji dróg oddechowych, a niemowlęta są bardziej narażone na ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci niemowląt (SIDS) lub śmierci łóżeczkowej.

DLACZEGO NALEŻY RZUCIĆ PALENIE?

Wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca i choroba układu sercowo-naczyniowego są ze sobą ściśle powiązane, a palenie dodatkowo zwiększa ryzyko rozwoju powikłań sercowo-naczyniowych.

RZUCANIE PALENIA

CO SIĘ STANIE, JEŚLI PRZESTANIESZ PALIĆ?

Poczujesz korzyści z rzucenia palenia, gdyż organizm samoistnie się regeneruje. Od liczby wypalanych obecnie papierosów będzie zależało, jak szybko zauważysz korzyści.

NIEKTÓRE PRZYKŁADY SKUTKÓW ZAPRZESTANIA PALENIA, WEDŁUG WYNIKÓW BADAŃ NAUKOWYCH:

- Po 20 minutach ciśnienie krwi i tętno wróci do normy
- Po 24 godzinach twoje płuca zaczną się oczyszczać
- Po 2 dniach organizm będzie wolny od nikotyny i poprawi się twój zmysł smaku i węchu
- Po 3 dniach będziesz w stanie łatwiej oddychać i będziesz miał więcej energii
- Po 2-12 tygodniach poprawi się twoje krążenie krwi
- Po 3-9 miesiącach poprawi się twój oddech, zniknie kaszel i świszczący oddech
- W ciągu 1-2 lat ryzyko zawału serca u ciebie będzie o połowę mniejsze niż u palacza
- Po 10 latach ryzyko raka płuc u ciebie będzie o połowę mniejsze niż u palacza.

RZUCANIE PALENIA

Palenie może zwiększyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego i pogorszyć krążenie krwi, co powoduje więcej uszkodzeń w nerkach. Dlatego rzucenie palenia pomoże ograniczyć te zagrożenia.

Źródło: <http://www.nhs.uk/Livewell/smoking/Pages/Betterlives.aspx>

JAK RZUCIĆ PALENIE?

Podejmij decyzję o rzuceniu – rzeczywiste zaangażowanie musi pochodzić od ciebie.

Wybierz „Dzień Rzucenia” i zrób plan – kiedy zdecydujesz się rzucić palenie zaplanuj „dzień rzucenia” na jeden z najbliższych dni. Niezbyt odległy, abyś mógł się mocno zaangażować osobiście. Powiedz znajomym i rodzinie o swojej decyzji.

Radzenie sobie z odstawieniem – odstawienie nikotyny ma dwa skutki: fizyczny i psychiczny.

Zamienniki nikotyny i inne leki mogą pomóc zmniejszyć wiele objawów fizycznych.

Większość palaczy uważa, że psychiczna część rzucania palenia jest większym wyzwaniem. Jeśli paliłeś od dłuższego czasu, palenie jest związane z twoimi działaniami.

RZUCANIE PALENIA

Przykładowo: budząc się rano, po posiłku, podczas picia kawy. Potrzeba czasu, aby „odłączyć” palenie z tych czynności. Dlatego, nawet jeśli używasz zamienników nikotyny, możesz nadal odczuwać silne pragnienie zapalenia. Metodą często używaną, aby poddać się temu pragnieniu, jest racjonalizacja.

Racjonalizacja to stosowanie mechanizmów obronnych, które wydają się mieć w danej chwili sens, ale nie opierają się na rzeczywistości.

Na przykład:

- „Dzisiaj nie jest dobry dzień. Rzucę jutro.” lub
- „Zanieczyszczenie powietrza jest prawdopodobnie tak samo szkodliwe.”

Dlatego też pamiętaj, że metoda ta służy tylko do ukrycia i zmniejszenia motywacji.

JAK POZOSTAĆ NIEPALĄCYM?

- Unikaj pokus: trzymaj się z dala od ludzi i miejsc, które kuszą do palenia.
- Odkładaj pokusy w czasie: jeśli czujesz, że musisz zapalić, nie daj się. Powiedz sobie, że musisz odczekać co najmniej 10 minut.

RZUCANIE PALENIA

- Zmień nawyki: wybieraj soki lub wodę zamiast alkoholu lub kawy oraz żywność, która nie sprawia, że chce ci się palić.
- Znajdź zajęcie dla ust: używaj substytutów, które można włożyć do ust, jak guma bez cukru lub landrynki.
- Zajmij czymś ręce: zrób coś, aby zmniejszyć stres. Ćwicz lub rób coś, żeby zająć ręce, weź gorącą kąpiel, pójdz na spacer lub poczytaj książkę.
- Nagradzaj samego siebie: rzucenie palenia nie jest łatwe, dlatego zasługujesz na nagrodę. Będziesz zaskoczony sumą pieniędzy, jaką możesz zaoszczędzić niewydając na tytoń. Wtedy możesz coś sobie kupić, wyjechać na wakacje lub znaleźć sobie nowe hobby.

GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI?

Ważne jest, aby na bieżąco otrzymywać informacje na temat zagrożeń wynikających z palenia tytoniu oraz w jaki sposób rzucić palenie. Wiele organizacji opieki zdrowotnej udziela informacji, radzi i dostarcza innych usług, które pomogą Ci rzucić palenie, a także udziela informacji, gdzie można uzyskać pomoc. Innym dobrym sposobem jest poproszenie o pomoc u lekarza rodzinnego lub w miejscowym szpitalu.

RZUCANIE PALENIA

Przykłady wiarygodnych stron internetowych:

- www.jakrzucicpalenie.pl
- www.nalogow.com
- www.poradnikzdrowie.pl
- www.narkotyki.pl/wokol-nikotyny/proces-rzucania-palenia

KLUCZOWE WIADOMOŚCI DO ZAPAMIĘTANIA

- Palenie powoduje szereg poważnych problemów zdrowotnych
- Poproś o fachową poradę i pomoc w rzucaniu palenia
- Podejmij decyzję z silnym zaangażowaniem w rzucanie palenia.

The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Text: Anastasia Liossatou, RN, Dip (Edu), MSc.(Nursing) – Greece.

Translation: Anna Kliš, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Review: Marzena Krupińska, RN, MN, Specialist of nephrology nursing – Poland.

Illustration: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History),
Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).