

Dziś?wiatowy Dzień Rzucania Palenia [1]

Dziś?wiatowy Dzień Rzucania Palenia. Ale ka?dy dzień jest dobry, ?eby zerwa? z uzale?nieniem od palenia papierosów. Zawarte w dymie tytoniowym substancje toksyczne bezpo?rednio odpowiadaj? za zachorowania na takie nowotwory, jak: rak p?uca i oskrzeli, rak krtani i innych rejonów g?owy i szyi, rak p?cherza moczowego, rak piersi i szyjki macicy, rak trzustki.

Palenie tytoniu stanowi pierwsz? przyczyn? zachorowalno?ci i umieralno?ci z powodu nowotworów z?o?liwych, a nara?enie dotyczy zarówno osób pal?cych czynnie, jak te? biernych palaczy. Istnieje te? coraz wi?cej dowodów na konsekwencje tzw. „palenia z trzeciej r?ki”, czyli kontaktu skóry z substancjami smolistymi gromadz?cymi si? na przedmiotach w pomieszczeniu, gdzie si? pali.

7 000 zwi?zków chemicznych, 70 rakotwórczych

Szkodliwe skutki wdychania dymu tytoniowego spowodowane s? obecno?ci? w nim kompleksu oko?o **7 tysi?cy zwi?zków chemicznych o toksycznym oddzia?ywaniu na tkanki organizmu, w tym ponad 70 o udowodnionym dzia?aniu rakotwórczym oraz 100 uznanych za toksyczne.** W?ród nich znajduje si?:

- **Nikotyna**, uznana przez ?wiatow? Organizacj? Zdrowia za **substancj? silnie truj?c? i uzale?niaj?c?**.
- **Tlenek w?gla (czad)** - ?miertelnie truj?cy gaz, którego st??enie jest 3-5 razy wi?ksze w dymie bocznym, tj. wydostaj?cym si? z ko?cówki tl?cego si? papierosa, a wi?c w najbli?szym otoczeniu palacza. W wyniku tego równie? osoby nara?one na bierne palenie wdychaj? du?e ilo?ci tlenu w?gla i inne s?abo rozpuszczalne sk?adniki dymu (m.in. **tlenki azotu, benzen**), które trafiaj? prawie w ca?o?ci do ich p?cherzyków p?ucnych, a z nich dostaj? si? do krwi zwi?kszaj?c ryzyko negatywnych konsekwencji zdrowotnych.
- **Substancje smoliste** - oko?o 50 zwi?zków chemicznych (m.in. **naftyloamina i benzopiren**), o toksycznym dzia?aniu, a tak?e uszkadzaj?cym DNA komórki i powoduj?cym nowotwory. ?lady tych substancji mo?emy znale?? w ca?ym organizmie, dlatego **nowotwory, które s? przez nie wywo?ane, dotycz? nie tylko dróg oddechowych, ale tak?e innych uk?adów i narz?dów.**

W dymie tytoniowym znajduj? si? tak?e:

- **alkohole (g?ównie metylowy),**
- **fenol** - truj?cy ?rodek dezynfekuj?cy,
- **cyjanowodór** - u?ywany by? w komorach gazowych,
- **DDT**- ?rodek owadobójczy,
- **akrydyna** - stosowana w produkcji barwników,
- **naftalina** - ?rodek przeciw molom,
- **aceton** - stosowany np. w zmywaczu do paznokci,
- **chlorek winylu** - stosowany do produkcji plastiku,
- **amoniak** - dra?ni?cy gaz,
- **rozpuszczalniki organiczne, chemiczne, przemys?owe**, np. toluen, toluidyna,
- **metale ci??kie**, m.in. o?ów, arsen, kobalt, kadm, polon i wiele innych.

Od „dymka” do nowotworu

Jak podaje Krajowy Rejestr Nowotworów, co pi?ty przypadek raka jest spowodowany przez palenie papierosów. W wyniku wdychania toksycznych zwi?zków zawartych w dymie tytoniowym, **zarówno u osób pal?cych, jak te? u biernych palaczy, dochodzi do powstawania zmian w wielu uk?adach organizmu. Palenie papierosów odpowiedzialne jest za 80-90% zachorowa? na raka p?uca. W Polsce co roku rejestruje si? blisko 23 tys. nowych zachorowa? i prawie tyle samo zgonów z powodu tego nowotworu.** ?rednio blisko 35 proc.

wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu. Bilans strat obrazuje lista nowotworów tytoniozależnych:

- rak płuca i oskrzeli,
- rak krtani, gardła, języka i innych w rejonie głowy i szyi,
- rak przełyku,
- rak trzustki,
- rak wątroby,
- rak jelita grubego i odbytnicy,
- rak piersi,
- rak szyjki macicy,
- rak jajnika,
- rak trzonu macicy,
- rak pęcherza moczowego i nerek,
- bielaczka szpikowa.

Palisz? Rzuć i skorzystaj z bezpiecznych badań?

Więtokrzyskie Centrum Onkologii realizuje programy profilaktyczne skierowane do osób palących papierosy obecnie lub w przeszłości.

W programie „Twój Wiadomymy Wybór – profilaktyka nowotworów głowy i szyi” mogą wziąć udział osoby w wieku 40-65 lat z województw: więtokrzyskiego, mazowieckiego, lubelskiego i podkarpackiego, które palą papierosy lub mają przynajmniej jeden trwający dłużej niż 3 tygodnie objaw mogący wskazywać na zwiększone ryzyko nowotworów głowy i szyi, niezwiązany z infekcją górnych dróg oddechowych: **ból gardła, pieczenie języka, przewlekła chrypa, guz na szyi, niegłoście się, owrzodzenie jamy ustnej, jednostronna niedrożność lub krwawienie z nosa, problemy z przełykaniem**. Badanie jest bezbolesne, składa się z wywiadu, standardowego badania laryngologicznego oraz oceny stanu nosa, jamy ustnej, gardła i krtani przy pomocy fiberoskopu (cienkiego elastycznego wziernika z kamerą). **Rejestracja na badania laryngologiczne: 41 36 74 653.**

W Programie profilaktyki raka płuca mogą wziąć mieszkańcy województw: więtokrzyskiego, podkarpackiego oraz małopolskiego.

Badaniami skryningowymi objęte są osoby w wieku 55-74 lat:

- palące z konsumpcją tytoniu równą lub większą 20 paczkolet (1 paczkolet przelicza się na palenie 1 paczki dziennie przez 20 lat lub 2 paczek przez 10 lat)
- które zaprzestały palenia i czas abstynencji jest nie dłuższy niż 15 lat.

Badaniami skryningowymi objęte będą też osoby w wieku 50-74 lat, palące papierosy obecnie lub w przeszłości, u których dodatkowo występuje jeden z czynników ryzyka:

- ekspozycja zawodowa na krzemionkę, beryl, nikiel, chrom, kadm, azbest, związki arsenu, spaliny silników diesla, dym ze spalania węgla kamiennego, sadza;
- ekspozycja na radon;
- indywidualna historia zachorowania na raka: przeżyty rak płuca, w wywiadzie chłoniak, rak głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. rak pęcherza moczowego;
- rak płuca u krewnych w wywiadzie pierwszego stopnia;
- historia chorób płuc: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) lub włóknienie płuc (IPF).

Rejestracja na NDTK: 885 77 99 88.

[2]

[3]

Aktualności

Source URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/dzis-swiatowy-dzien-rzucania-palenia?mini=2021-10>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/dzis-swiatowy-dzien-rzucania-palenia> [2]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/sco_broszura_a4_1_0.jpg [3]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/onkologia_papierosy.jpg