



## ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW UZALEŻNIONYCH OD NIKOTYNY

Wydanie 1  
z dnia 27.12.2024

### PALENIE TYTONIU

Palenie tytoniu jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób, jest także przyczyną zgonów. Około 1,3 miliardów ludzi na całym świecie jest uzależnionych od papierosów, a z powodu chorób spowodowanych przez palenie wyrobów tytoniowych umiera co 8 sekund jedna osoba. Około 90% nowotworów złośliwych płuc jest konsekwencją palenia papierosów.

#### Skład dymu tytoniowego

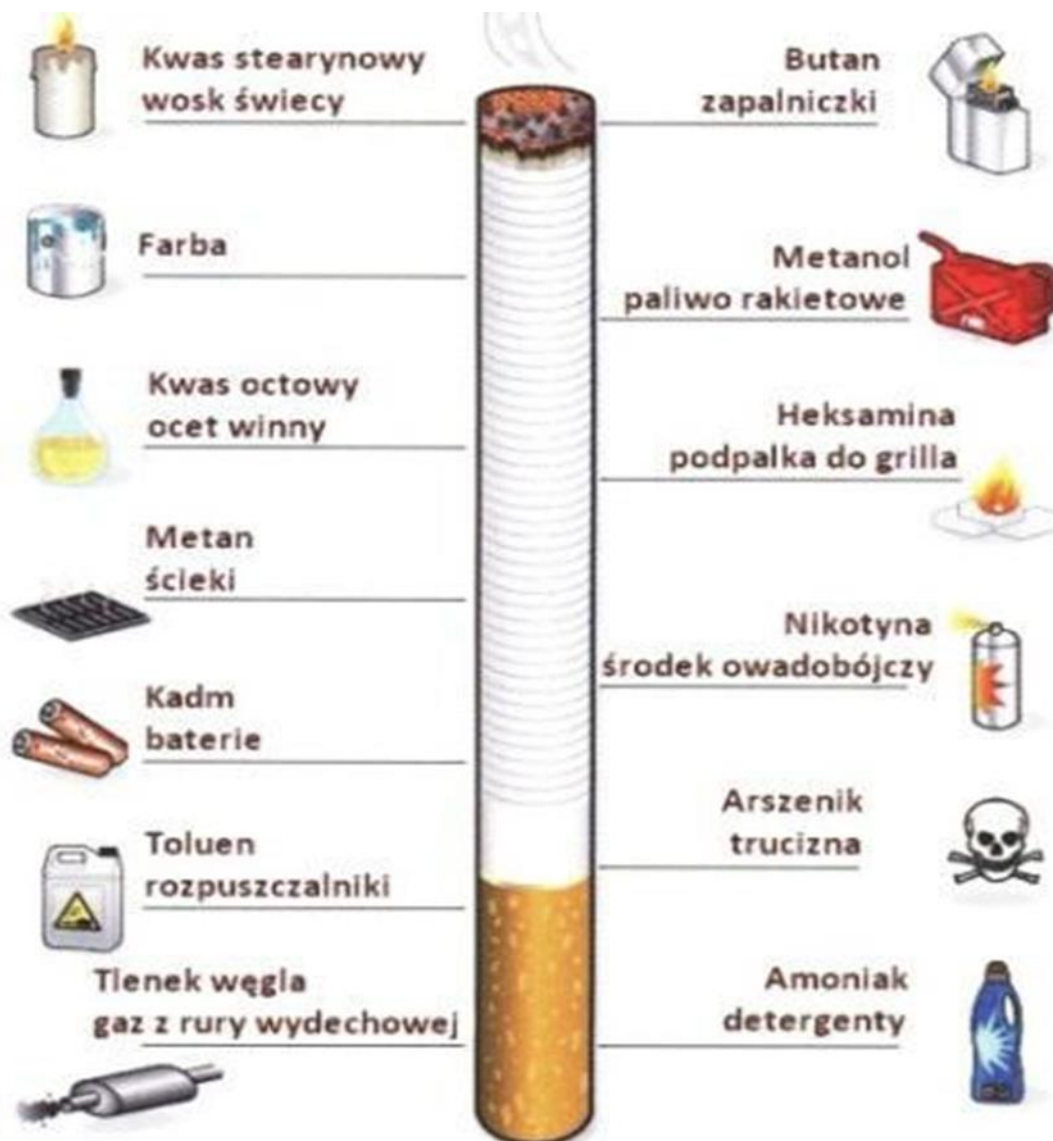
Dym tytoniowy wchłania się przede wszystkim w układzie oddechowym, a tylko częściowo w przewodzie pokarmowym w wyniku połykania wydzieliny oskrzelowej i śliny.

Różnorodność struktury chemicznej tak dużej liczby składników dymu sprawia, że wywierają one wielokierunkowe i złożone działanie biologiczne na żywy organizm. W skład dymu tytoniowego wchodzi około 4200 związków chemicznych oraz kilkaset substancji dotąd niezidentyfikowanych. Większość z nich ma działanie rakotwórcze inne powodują uzależnienie. Toksyczne substancje, które zawiera dym tytoniowy z płuc dostają się do krwiobiegu i są rozprowadzane po całym organizmie człowieka.

#### Rodzaje uzależnienia:

- psychiczne – polega na zapaleniu papierosa w celu osiągnięcia przyjemności,
- fizyczne – które jest spowodowane nikotyną, konieczność zwiększenia dawek używki palimy coraz więcej papierosów dziennie.

## NIKTÓRE SKŁADNIKI DYMU NIKOTYNOWEGO



### Co grozi palaczowi?

Zagrożenia zdrowotne związane z paleniem obejmują ponad 500 różnych chorób i patologii, wśród których można wymienić następujące:

- nowotwory płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, języka, żołądka, trzustki, pęcherza moczowego, nosa, wargi, nerek, jelita grubego i inne,
- choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zawał serca, choroby obwodowego układu krążenia,
- rozedma płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroby naczyń mózgowych, udar mózgu,
- osteoporoza, zaćma, wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaburzenia płodności, mniejsza potencja,
- duszność, świszczący oddech, zaostrzenie astmy oskrzelowej,
- ziemista cera, pożółkłe palce, przedwczesne zmarszczki, nalot na zębach, zmniejszone łaknienie, przytępiiony węch i smak oraz wiele innych.



### Bierne palenie

Wdychanie dymu tytoniowego w otoczeniu przez osoby niepalące to bierne palenie, które również negatywnie wpływa na człowieka.

#### Powoduje:

- kaszel,
- pogorszenie sprawności płuc,
- ciężkie zapalenia oskrzeli i płuc,
- zwiększone ryzyko rozwoju astmy oskrzelowej,
- zespół nagłej śmierci łóżeczkowej

## **NIE PAL! JEŚLI PALISZ PRZESTAŃ! NIE PAL PRZY NIEPALĄCYCH!**



### **Rzucanie palenia**

- Ustal konkretny dzień całkowitego zaprzestania palenia, najlepiej w ciągu najbliższych 2 tygodni.
- Powiadom o swojej decyzji zaprzestania palenia wszystkich swoich znajomych, kolegów z pracy i członków rodziny. Poproś o ich zrozumienie i wsparcie dla Twojej decyzji.
- Usuń ze swojego otoczenia papierosy oraz wszelkie inne przedmioty kojarzące Ci się z paleniem (np. popielniczki).
- Staraj się cały czas zajmować ręce drobnymi przedmiotami (np. długopisem, ołówkiem, spinaczem biurowym).



## ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW UZALEŻNIONYCH OD NIKOTYNY

Wydanie 1  
z dnia 27.12.2024

- Celem zapobiegnięcia przybrania na wadze od razu zastosuj odpowiednią, niskokaloryczną dietę.
- Jedz dużo warzyw i owoców. Ogranicz spożywanie słodczy, mięsa (zwłaszcza wołowego i wieprzowego). Pij dużo płynów (najlepiej niegazowaną wodę, soki owocowe, mleko).
- Ogranicz picie mocnej kawy i alkoholu.
- Zadbaj o odpowiednio długi sen, pamiętając, że najbardziej regenerujący i wartościowy dla naszego organizmu jest sen przed godz. 24.00.
- Jeśli brakuje Ci trzymanego w ustach papierosa żuj gumę.
- Staraj się zaplanować szczegółowo każdy kolejny dzień, zwłaszcza chwile wolnego czasu (kino, teatr, koncerty).
- Unikaj dymu tytoniowego i miejsc, gdzie przebywają ludzie palący.
- Unikaj oglądania reklam papierosów na billboardach i w prasie.
- Staraj się jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu oraz w miejscach wolnych od dymu tytoniowego (sklepy, biblioteki, muzea, obiekty sportowe).
- Stosuj aktywny tryb życia, uprawiaj sport, pamiętając, że Twoje serce "lubi" wysiłek fizyczny i przez sport wzmacniasz i poprawiasz jego funkcjonowanie.
- Znajdź przyjaciół, znajomych, członków rodziny, którzy będą wspierali Cię w Twojej decyzji za przestania palenia. Dziel się z nimi swoim sukcesem.

**Pamiętaj:** nigdy nie jest za późno! Zawsze możesz rzucić palenie, a Twój organizm postara się zregenerować i naprawić wyrządzone przez palenie szkody i zniszczenia! Zaczynaj już dziś! Jutro lub pojutrze może być za późno...

Stopniowe ograniczanie (np. codziennie/co dwa dni o jednego papierosa mniej) szczególnie polecane jest gdy:

- bardzo boisz się rzucenia palenia
- palisz bardzo duże ilości (więcej niż jedną paczkę dziennie),



## ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW UZALEŻNIONYCH OD NIKOTYNY

Wydanie 1  
z dnia 27.12.2024

- palisz już kilkanaście/kilkadziesiąt lat,
- masz problemy zdrowotne,
- przy poprzednich próbach odczuwałeś silne objawy odstawienia.

Rzucenie palenia nie jest proste, wymaga dużo silnej woli, wytrwałości i wsparcia ze strony rodziny, przyjaciół często również specjalistów.

### Gdzie szukać pomocy?

**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym to profesjonalna pomoc na wyciągnięcie ręki dla osób palących papierosy.**

**801 108 108**



**Opracowanie:** mgr piel. Natalia Jończyk

### Literatura:

1. Narodowy Program Zdrowia na lata 2021 - 2025
2. Krzysztof Zajączkowski, „Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień”, Rubikon, Kraków 2021 r.
3. [www.podyplomie.pl](http://www.podyplomie.pl)