

„DBAM O SWOJE ZDROWIE - NIE PALĘ”

Cel główny:

Zwiększenie świadomości i wiedzy pacjentów dotyczącej szkodliwości palenia papierosów .

Adresaci programu:

Pacjenci palący papierosy hospitalizowani na Oddziale Otolaryngologii

107 Szpitala Wojskowego w Wałczu przygotowujący do zabiegu operacyjnego , którzy pragną ograniczyć liczbę wypalanych dziennie papierosów lub rzucić palenie w celu poprawy jakości zdrowia i życia.

Nikotyna to silnie uzależniająca substancja. Uzależnia bardziej niż jeden z klasycznych narkotyków, jakim jest kokaina. To głównie przez nikotynę człowiek staje się niewolnikiem swego nałogu.

Nikotyna bardzo silnie obkurcza naczynia krwionośne a co w rezultacie daje niedotlenienie skóry, która obumiera, zmieniając kolor na ciemny. Skurcz naczyń krwionośnych, który jest silnie powiązany z paleniem , zwiększa również pod jej wpływem wydzielanie adrenaliny oraz zmniejszenia wiązania tlenu z hemoglobina co w efekcie daje upośledzenie układu krwionośnego i niedotlenienia tkanek.

Palenie tytoniu zmniejsza ilość przenoszonego przez krew tlenu. Podczas palenia papierosa wzrasta częstość pracy serca, rośnie ciśnienie tętnicze oraz dochodzi do skurczu obwodowych naczyń krwionośnych. Wszystko to powoduje zmniejszenie ilości dostarczanego do serca tlenu. Poza tym przewlekły nikotynizm zaburza wzajemne relacje pomiędzy ochronną (HDL) a miażdżycorodną frakcją cholesterolu (LDL) na korzyść tej ostatniej. Wszystko to razem przyspiesza proces rozwoju miażdżycy. Rzucając palenie po operacji zaoszczędzisz pieniądze które wystarczą Ci z pewnością na zakup dość drogich leków przeciwcholesterolowych (statyn) - tak więc zyskasz podwójnie!

Zaprzestanie palenia papierosów zmniejsza ryzyko silnego kaszlu w okresie pooperacyjnym, który może być przyczyną krwawienia i siniaków. Palenie pogarsza ukrwienie tkanek i może być przyczyną złego gojenia oraz martwicy skóry.

Powstrzymanie się od palenia tytoniu, najlepiej już na kilka dni przed planowanym zabiegiem. Nie ma to istotnego wpływu na szereg zmian w organizmie chorego dokonywanych przy współdziałaniu tytoniu na przestrzeni niekiedy wielu lat nikotynizowania, może jednak zapobiec niekorzystnemu działaniu tlenku węgla nikotyny w okresie okołoperacyjnym. Gwałtowne przerwanie nałogu, jakie ma miejsce przy nagłym, ostrodyżurowym zabiegu operacyjnym, może korelować ze stanami niepokoju, zaburzeniami snu oraz z ogólną drażliwością. Ponadto pooperacyjne powikłania płucne występują u palaczy sześciokrotnie częściej, a ryzyko wzrasta do 70% w porównaniu z osobami, które nie palą tytoniu. U palaczy częściej występuje skurcz krtani i kaszel podczas wprowadzania do znieczulenia. Palacze w okresie pooperacyjnym są także bardziej od

niepalących narażeni na śmiertelne powikłania choroby niedokrwiennej serca. Palenie tytoniu wpływa również na częstość powikłań gojenia się ran pooperacyjnych. Dym papierosowy zawiera ponad 4000 substancji, które w różny sposób działają na układ krążenia, oddechowy, pokarmowy, nerki, hemostazę i system immunologiczny, wpływając tym samym na metabolizm leków i samopoczucie chorego.

Gdy ktoś jest nałogowym palaczem tj. pali około jednej paczki papierosów dziennie to "wyrzuca w błoto" ok. 300 złotych miesięcznie, rocznie tj. kwota 3600 zł. paląc średnio przez 40 lat tracimy 144000 zł. Polacy wypalają 90 miliardów papierosów rocznie i wydają na nie 16 miliardów złotych.

Z powodu palenia umiera trzy razy więcej osób palących niż niepalących. Na świecie umiera 3,5 miliona ludzi rocznie, co stanowi dziesięć tysięcy zgonów dziennie. W Polsce zaś nałóg ten jest przyczyną śmierci 70 tysięcy osób rocznie.

Z doświadczeń wiadomo, że parę kropeł nikotyny, puszczonej na język psa, zabija to zwierzę.

Każdy papieros skraca życie o 5,5 minuty, a:

- 20 papierosów dziennie o ok. 5 lat
- 40 sztuk dziennie to życie krótsze o 8 lat

Choroby wywoływane przez palenie:

- Rak płuc
- Rak jamy ustnej
- Rak krtani
- Rak gardła
- Rak nerek
- Rak trzustki
- Rak pęcherza moczowego
- Białaczka
- Miażdżyca naczyń krwionośnych
- Nadciśnienie tętnicze
- Choroba niedokrwienne serca
- Zawał serca
- Przewlekłe zapalenie oskrzeli
- Astma oskrzelowa i wiele innych...

Opracował : mgr Iwona Kępska

Wałcz, 24.07.2014 r.