

Gdzie szukać pomocy?

W ramach **Programu Profilaktyki Chorób Odytoniowych** (w tym Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc) działają poradnie antynikotynowe. Placówki oferują specjalistyczną pomoc w rzuceniu wyrobów tytoniowych. Pacjenci mogą zgłosić się bez skierowania.



Sprawdź listę realizatorów programu.

Dodatkowe wsparcie można otrzymać pod numerem:

801 108 108

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów,
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Profilaktyka uzależnień.
Tytoń.**

To, ile Polek i Polaków pali, powoduje epidemię chorób odytoniowych. Wszyscy, nie tylko palacze, na tym tracimy.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia

Kiedykolwiek rzucisz palenie, zyskasz na zdrowiu. Jeśli zrobisz to przed 40 rokiem życia, ryzyko chorób spowodowanych paleniem tytoniu zmniejszy się o około 90%.

Całkowite rzucenie palenia nawet w wieku 50 czy 60 lat może wydłużyć życie odpowiednio o 6 i 3 lata.

Jak palenie tytoniu wpływa na zdrowie?

Palenie tytoniu jest główną przyczyną zachorowań na nowotwory.

Papierosy przyczyniają się do zachorowania nie tylko na nowotwory płuc, ale także wiele innych chorób, m.in.: zawał serca, zakrzepicę żył oraz przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) – przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc.

Jest wiele nowotworów, na które narażeni są szczególnie palacze tytoniu, wśród których najczęstszy to rak płuca. Palenie tytoniu odpowiada za 82% wszystkich przypadków raka płuca i zwiększa u palaczy ponaddwudziestokrotnie ryzyko zachorowania na tę chorobę.

Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia



Od chwili rzucenia palenia organizm zaczyna się regenerować:

- ✓ **po 24 godzinach** – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- ✓ **do 3 miesięcy** – poprawia się kondycja fizyczna
- ✓ **po roku** – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- ✓ **po 5 latach** – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
- ✓ **po 15 latach** – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Palenie w liczbach

21%

Polaków przyznała się w 2019 roku do nałogowego (codziennego) palenia



24%



18%

Badania pokazują, że nałogowymi palaczami częściej są mężczyźni niż kobiety

- Odsetek palących mężczyzn wzrasta niemal proporcjonalnie wraz z wiekiem. Najwyższy odsetek palących mężczyzn obserwuje się jednak wśród 40-latków (**34%**).
- Wśród kobiet największy odsetek palących regularnie zauważa się w grupie 30-latek (**26%**) i w tej grupie wiekowej odsetek kobiet palących jest wyższy niż mężczyzn (**26% wobec 24%**).

Profilaktyka

Ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe jest najmniejsze u osób niepalących!

Profilaktyka palenia tytoniu zaczyna się od najmłodszych lat, najważniejszym celem jest zapobieganie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży.

Profilaktyka palenia tytoniu powinna być na stałe wpisana w działania edukacyjno-wychowawcze podejmowane w szkołach.

Ważne jest również reagowanie na pojawiające się nowości w zakresie podawania tytoniu (e-papierosy).

Należy edukować młodych ludzi, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, jak papierosy tradycyjne.