

Mity i fakty dotyczące palenia tytoniu



Mit: Rzucenie palenia lub innych produktów nikotynowych jest prawie niemożliwe bez względu na to, ile razy lub jak mocno próbujesz.



Fakt: Rzucanie produktów tytoniowych jest ciężkie, ponieważ nikotyna jest bardzo uzależniająca, a próby ich rzucenia są podejmowane bez porad lub wystarczającej ilości leków. Jednakże rzucenie palenia jest możliwe, szczególnie przy wsparciu.

- Większość osób próbuje rzucić palenie za jednym razem, lecz istnieją dowody, że leki i porady stwarzają największą szansę na rzucenie palenia i niepalenie.
- Opcje leczenia są także dostępne dla osób, które nie są gotowe na rzucenie palenia. Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ) może pomóc im zmniejszyć chęć palenia i dyskomfort. NTZ może zapewnić większą kontrolę w codziennych czynnościach bez martwienia się, jak mogą poradzić sobie z sytuacjami, w których nie mogą palić.
- Powrót do palenia nie jest porażką. Każdy kto próbuje rzucić palenie podejmuje kilka prób zanim odniesie sukces.



Mit: Osoby używające produkty tytoniowe codziennie lub które palą w sytuacjach towarzyskich nie muszą się obawiać o wpływ na ich zdrowie.



Fakt: Nie ma bezpiecznego poziomu palenia tytoniu czy narażenia na wtórny dym.

Każda ilość tytoniu jest szkodliwa dla zdrowia.



Mit: Ponieważ to dym tytoniowy zawiera śmiertelne substancje chemiczne, wystarczy zamienić tytoń na papierosy elektroniczne i problem z głowy.



Fakt: Długotrwałe skutki zdrowotne papierosów elektronicznych nie są znane.

Agencja ds. Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) nie monitoruje ani nie bada dokładnie składników elektronicznych papierosów. Zawartość substancji chemicznych w papierosach elektronicznych, w tym ilość nikotyny, może być bardzo różna. Nie znamy długoterminowych skutków działania papierosów elektronicznych, jednak aerozol z podgrzanych płynów stosowanych w papierosach elektronicznych może zawierać szkodliwe substancje chemiczne, takie jak:

- Formaldehyd i benzen, które mogą powodować raka
- Diacetyl z aromatu, który jest powiązany z chorobą płuc
- Ciężkie metale, w tym nikiel, cyna i ołów

Żadne papierosy elektroniczne nie zostały zatwierdzone przez FDA jako wspomagające rzucanie palenia. Istnieją inne bezpieczne i skuteczne opcje, takie jak NTZ i inne leki wspomagające rzucanie palenia, która są pokrywane przez większość planów ubezpieczeniowych.

Z czasem dowiemy się więcej o skutkach zdrowotnych papierosów elektronicznych.



Mit: Po wielu latach palenia nie warto go rzucać.



Fakt: Rzucenie palenia spowoduje poprawę zdrowia bez względu na wiek i na to, jak długo osoba paliła.

Im szybciej rzucisz palenie, tym szybciej Twoje ciało zacznie zdrowieć. Możesz zauważyć korzyści szybko, ale zaobserwujesz ich więcej z czasem:

- Po kilku tygodniach zaczniesz mniej kaszleć i łatwiej będzie Ci oddychać.
- Po roku ryzyko zawału serca zmniejszy się znacząco.
- Za dwa do pięciu lat ryzyko udaru mózgu będzie właściwie takie samo, jak u osoby, która nigdy nie paliła.
- Z czasem ryzyko innych schorzeń, w tym raka jamy ustnej, gardła i płuc oraz cukrzycy, będzie się nadal zmniejszało.

Rzucenie palenia pomoże Ci też zaoszczędzić pieniądze i chronić osoby w Twoim otoczeniu przed wtórnym dymem.