

## **Jakie korzyści**

wynikają z rzucenia  
palenia?



**Jakie są korzyści bezpośrednie zaprzestania palenia?**

**Jakie odległe w czasie korzyści przynosi zaprzestanie palenia?**

**Gdzie można uzyskać pomoc w rzucaniu palenia?**



Zaprzestanie palenia tytoniu przynosi szybko zauważalne i długotrwałe korzyści dla zdrowia.

## Jakie są korzyści bezpośrednio zaprzestania palenia?

- Gdy nikotyna przestaje działać na Twój organizm, **ciśnienie krwi, temperatura ciała i puls wracają do wartości prawidłowych.**



Osoby leczące się na nadciśnienie tętnicze powinny przyjmować leki dopóki lekarz nie zaleci inaczej!

- Organizm zaczyna się oczyszczać, m.in. zawartość szkodliwego tlenu węgla i ilość życiodajnego tlenu w Twojej krwi wracają do wartości prawidłowych.



Zmniejsza się ryzyko zawału serca!

- Zaczynają regenerować się zakończenia nerwowe, **powraca smak oraz węch!**
- Rozszerzają się oskrzela (tj. drogi oddechowe), zwiększa się pojemność płuc i **łatwiej Ci oddychać!**
- Poprawia się krążenie krwi oraz lepiej pracują płuca, dzięki czemu codzienne czynności, takie jak spacerowanie, wiążą się z mniejszym wysiłkiem niż w okresie, w którym paliłeś papierosy.
- Zaczynają odnawiać się rzęski (drobne włoski, które oczyszczają oskrzela); śluz przestaje zalegać w płucach (płuca lepiej się oczyszczają). Ustępują: kaszel, uczucie zatkania zatok, zmęczenie i duszność, **a Ty masz więcej energii i rzadziej chorujesz!**

## Jakie odległe w czasie korzyści przynosi zaprzestanie palenia?

- U byłych palaczy **prawdopodobieństwo zgonu z powodu raka płuc jest mniejsze** niż u osób, które nadal palą. Zmniejsza się również ryzyko wystąpienia nowotworów gardła, pęcherza moczowego, nerek i trzustki.

## Gdzie można uzyskać pomoc w rzucaniu palenia?

- Więcej informacji na temat skutków palenia papierosów i porady na temat rzucania palenia znajdują się w **książce prof. Witolda Zatońskiego „Jak rzucić palenie”**, wydanej przez Wydawnictwo Medycyna Praktyczna.
- Ponadto przy warszawskim Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie działa **Poradnia Pomocy Palącym**. Przyjęcia pacjentów odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach: 16.00–19.00 (zapisy w tych dniach od godziny 8.00 do 15.30, tel. 022 643 92 34).
- **Od poniedziałku do piątku w godzinach: 11.00–19.00, a w soboty w godzinach: 11.00–15.00 dostępna jest ogólnopolska telefoniczna poradnia pomocy palącym (tel. 0 801 108 108)**. Dzwoniąc pod ten numer, można uzyskać poradę „jak rzucić palenie”, wsparcie psychiczne i pomoc w przezwyciężeniu złego samopoczucia w pierwszym okresie bez papierosa, a także otrzymać informację o stacjonarnych poradniach pomocy palącym w całej Polsce.

Opracowanie na podstawie ulotki informacyjnej National Cancer Institute dostępnej w Internecie ([www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)).