

### Temat

Nikotyna wróg zdrowia przyjaciel choroby.

### Prowadzący

Pielęgniarka, położna, ratownik medyczny.

### Odbiorcy

Pacjenci oddziałów szpitalnych. Rodziny pacjentów.

### Miejsce

Sale chorych, sale dydaktyczne.

### Czas zajęć

30 – 50 minut.

### Metody i techniki

- Wykład.
- Dyskusja.

### Cele główne

- Przekazanie informacji o negatywnych skutkach zdrowotnych związanych z paleniem tytoniu.
- Zmniejszenie skali zjawiska palenia tytoniu.

### Cele szczegółowe

- Zapoznanie z zdrowotnymi i społecznymi skutkami nikotynizmu.
- Wskazanie metod wyćwiczenia umiejętności powstrzymania się od palenia.
- Zaznajomienie z korzyściami zdrowotnymi płynącymi z niepalenia papierosów.
- Pokazanie sposobów walki z nałogiem.

### Spodziewane rezultaty przeprowadzonego programu edukacyjnego

- Umiejętność krytycznego spojrzenia na zachęcanie do palenia.
- Umiejętność wskazania przez pacjentów negatywnych skutków palenia papierosów.
- Umiejętność wymienienia chorób które są wynikiem palenia tytoniu.
- Podjęcie decyzji przez pacjentów o niepaleniu.

### Plan zajęć edukacyjnych

- Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie się osoby prowadzącej zajęcia oraz zapoznanie z uczestnikami.
- Wprowadzenie do tematyki zajęć.
- Przedstawienie treści wykładu.
- Pytania i dyskusja w grupie.
- Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.

- Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.
- Zakończenie zajęć.

## Treść wykładu

Palenie tytoniu jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób, jest również przyczyną zgonów. W Polsce palenie tytoniu powoduje większą liczbę zgonów niż picie alkoholu, AIDS, samobójstwa, zabójstwa, urazy i zatrucia razem wzięte. Według Światowej Organizacji papierosy pali ponad miliard osób. Na choroby będące wynikiem palenia tytoniu na świecie co 10 sekund umiera człowiek. Szacuje się, że każdego dnia ok. 100 tysięcy młodych ludzi na świecie zaczyna palić papierosy. W Polsce palaczami tytoniu jest 47% mężczyzn i 23% kobiet powyżej 16 roku życia. Około 10 mln Polaków wypala regularnie 15 - 20 sztuk papierosów dziennie.

Każdego roku 100 tysięcy zgonów w naszym kraju ma bezpośredni związek z paleniem tytoniu. Codziennie w Polsce zaczyna palić ok. 500 nieletnich dziewcząt i chłopców, a rocznie jest ich ok. 180 tysięcy.

Nikotyna – silna trucizna, jest jednym ze składników dymu tytoniowego, występuje w postaci rośliny liściastej – tytoń, hodowany jest w ponad 60 gatunkach, jednakże tylko 2 z nich mogą zostać wykorzystane do palenia.

Nikotynizm – nałóg palenia lub żucia tytoniu albo zażywania tabaki, powodujący przewlekłe (rzadziej ostre) zatrucie nikotyną. Mechanizm uzależnienia Palenie tytoniu jest uzależnieniem równie silnym, jak uzależnienie od narkotyków czy alkoholu.

### Rodzaje uzależnienia:

1. Uzależnienie psychiczne - polegające na przymusie zapalenia papierosa, w celu osiągnięcia przyjemności, uczucia odprężenia.
2. Uzależnienie fizyczne - spowodowane znajdującą się w papierosach nikotyną, kryterium uzależnienia jest tolerancja i zespół fizycznych objawów odstawienia. Tolerancja polega na konieczności zwiększenia dawek używki - palimy coraz więcej papierosów lub coraz mocniejsze.
3. Uzależnienie społeczne - polega na podporządkowaniu się normom obowiązującym w danej grupie oraz naśladowaniu wzorów zachowań w tym palenia papierosów.

### Etapy rozwoju nikotynizmu:

1. Faza wczesna charakteryzuje się paleniem okazjonalnym, towarzyskim, chęcią zaspokojenia ciekawości, akceptacją grupy.
2. Faza środkowa wymusza potrzebę palenia, odczuwany jest głód nikotynowy, palenie przynosi uczucie ulgi, relaksu; palacz zawsze musi mieć przy sobie papierosy.
3. Faza późna charakteryzuje się częstym kaszlem, zwłaszcza porannym, nadkwasotą, zwiększoną tolerancją, chorobami wywołanymi paleniem tytoniu. Rzucenie palenia wydaje się niemożliwe.

### Skład dymu tytoniowego:

W procesie palenia tytoniu powstają dwa strumienie dymu: główny i boczny.

Strumień główny inhalowany jest przez palacza i powstaje podczas zaciągania się.

Strumień boczny powstaje w wyniku tlenia się papierosa oraz w przerwach między zaciąganiem się przez palacza.

Zawiera on ok. 46 razy więcej amoniaku, 5 razy więcej tlenu węgla i 3 razy więcej nikotyny niż strumień główny, gdyż nie jest filtrowany ani przez filtr papierosa ani płuca palacza.

W skład dymu tytoniowego wchodzi około 4200 związków chemicznych oraz kilkaset substancji dotąd niezidentyfikowanych. Co najmniej 40 spośród nich ma działanie rakotwórcze, inne zaś powodują uzależnienie. Toksyczne substancje znajdujące się w dymie papierosowym z płuc dostają się do krwioobiegu i w ten sposób rozprawdane są po całym organizmie.

Najbardziej szkodliwe dla palaczy są:

- Nikotyna - obkurcza ściany naczyń krwionośnych zwiększając ciśnienie krwi, powoduje zaburzenia rytmu serca.
- Tlenek węgla - czad, utrudnia transport tlenu przez hemoglobinę, powodując niedotlenienie organów wewnętrznych.
- Ciała smoliste - lepki, czarny osad składający się z tysięcy związków chemicznych, który pozostaje w płucach palacza.
- Metale ciężkie - w dymie tytoniowym znajduje się aż 19 metali ciężkich, większość z nich ma właściwości toksyczne i rakotwórcze

#### Skutki zdrowotne palenia tytoniu:

Palenie tytoniu i/lub wdychanie dymu tytoniowego prowadzą do powstawania nowotworów złośliwych w 14 różnych miejscach ludzkiego organizmu.

Do najczęstszych należy: rak płuca, języka i krtani. Równie często występują: miażdżycy naczyń krwionośnych, choroba niedokrwienna kończyn dolnych, choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, przewlekłe zapalenie oskrzeli, wrzody żołądka i dwunastnicy.

Palenie tytoniu wpływa również niekorzystnie na wygląd naszej skóry - wcześniej występują zmarszczki, trudniej goją się rany.

Korzyści zdrowotne od zgaszenia ostatniego papierosa:

1. w 20 minut - obniży się tętno, do normy powróci ciśnienie krwi oraz czynność serca,
2. w 8 godzin - podniesie się poziom tlenu we krwi, a zmniejszy się poziom tlenku węgla,
3. w 24 godziny - ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejszy,
4. w 48 godzin - rozpoczyna się regeneracja zakończeń nerwowych, powraca do normy zmysł smaku i węchu,
5. od 2 tygodni do 3 miesięcy - układ krążenia ulega wzmocnieniu, polepsza się kondycja fizyczna, wydolność płuc wzrasta 30%
6. od 1 do 9 miesięcy - ulegają zmniejszeniu kaszel, uczucie niedrożności nosa, duszności, zmęczenia. Wzrasta ogólna energia organizmu. Rozpoczyna się proces regeneracji rzęsek pokrywających nabłonek dróg oddechowych, które pomagają w procesie oczyszczania oskrzeli,
7. po 1 roku - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę,
8. po 5 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca, raka jamy ustnej, krtani, przełyku zmniejsza się o połowę. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu,
9. po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne, jak u osoby nigdy nie palącej. Komórki o zaburzonej budowie, które powstały w wyniku palenia tytoniu zostają zastąpione przez komórki o prawidłowej budowie. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego, nerek nadal się zmniejsza,
10. po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Należy zaznaczyć również, iż znacznie wzrasta budżet domowy – pojawiają się korzyści finansowe przy założeniu, że wypala się 1 paczkę papierosów dziennie na rok to jest koszt około **5840 zł**

Proces rzucania palenia przebiega etapowo i jest długotrwały.

Na ogół wyróżnia się następujące fazy:

- sporadyczne myślenie o rzuceniu palenia,
- częste myślenie o rzuceniu palenia, przy jednoczesnym braku motywacji i gotowości do podjęcia takich decyzji,
- umotywowanie do zerwania z nałogiem,
- odstawienie palenia,

- trwanie w abstinencji.

Należy sobie uświadomić, iż paląc papierosy zwiększa się ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego trzykrotnie. Wypalenie każdego papierosa wiąże się z natychmiastowym wzrostem ciśnienia tętniczego i przyspieszeniem akcji serca. Nie ma "bezpiecznej" liczby wypalanych papierosów, wmawianie sobie że wypalam niewiele jest błędem, ponieważ z czasem wzrasta ilość wypalanych papierosów. Papierosy mogą być źródłem impotencji u mężczyzn i zaburzeń płodności u kobiet. Palenie papierosów jest w Polsce przyczyną co drugiego zgonu mężczyzn w wieku 35-69 lat. Paląc papierosy naraża się osoby z najbliższego otoczenia.

#### Błędy w myśleniu na temat uzależnienia od nikotyny:

Błędna jest wiara w to, że paląc papierosy „light” mniej się truję ponieważ są mniej szkodliwe i dzięki temu jestem zdrowszy.

Nie jest prawdą, że gdy palę, mniej się stresuję.

Jeden papieros mi nie zaszkodzi.

Nie potrafię żyć bez papierosa.

Papierosy mentolowe mniej szkodzą.

Palenie pozwala utrzymać wagę jeśli rzucę palenie przytyję.

Organizm jest w stanie zniwelować szkodliwe działanie około 7 sztuk papierosów dziennie.

Palenie tzw. słomek jest mniej szkodliwe.

Nie można gwałtownie rzucać palenia.

Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym środkiem rakotwórczym w Polsce i na świecie.

Nikotyna jest jednym ze składników dymu tytoniowego. W małych dawkach krótkotrwale przyspiesza czynność serca i wzrost ciśnienia krwi. Zwiększa zużycie tlenu przez serce i powoduje zwężenie naczyń wieńcowych. Takie działanie jest niebezpieczne dla osób cierpiących na chorobę wieńcową. Zwiększa się również zawartość dwutlenku węgla we krwi. Palenie tytoniu prowadzi do uzależnienia i tolerancji na nikotynę. Przy nagłym zaprzestaniu palenia mogą nastąpić zaburzenia czynności organizmu (zespół odstawienny). Nikotyna jest stosowana w leczeniu, w czasie terapii przy rzucaniu palenia. Ostre zatrucie nikotyną powoduje przejściowy wzrost ciśnienia krwi i przyspieszenie oddechu, a następnie dochodzi do spadku ciśnienia krwi i bezdechu. Dawka śmiertelna wynosi od 50 do 100 mg. Palenie tytoniu jest uzależnieniem podobnym do uzależnienia od narkotyków czy alkoholu. Uzależnienie od nikotyny powinno być traktowane jako problem medyczny i leczone tak, jak każda inna choroba. W Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 znajdują się pod kodem F17 Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem tytoniu objawiające się:

- silną potrzebą używania tytoniu i trudnościami kontrolowania tego zachowania;
- używaniem tytoniu mimo szkodliwych następstw;
- zwiększającą się tolerancją;
- preferowaniem palenia tytoniu od innych zajęć;
- występowaniem zespołu abstynencyjnego.

Klasyfikacja Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego wymienia zaburzenia związane z nikotyną oraz objawy zespołu abstynencyjnego, na który składają się m.in.:

- głód nikotynowy,
- frustracja, gniew,
- drażliwość,
- stany lękowe,
- bóle głowy,
- trudności w koncentracji i zasypianiu,

- wzmożony apetyt, czego wynikiem jest wzrost masy ciała,
- obniżenie częstotliwości tętna,
- duże zapotrzebowanie na spożywanie słodczy.

Objawy te są najsilniejsze w pierwszym tygodniu po zaprzestaniu palenia, ale większość z nich trwa jeszcze przez 3 - 4 tygodnie, a następnie sukcesywnie ustępują. Jednak chęć palenia tytoniu często utrzymuje się kilka miesięcy, a nawet kilka lat. Do rozpoczęcia palenia najczęściej dochodzi pod wpływem grupy rówieśniczej bądź przykładów wyniesionych z domu rodzinnego. Palenie tytoniu jest uzależnieniem psychicznym, polegającym na przymusie zapalenia papierosa, w celu osiągnięcia przyjemności, uczucia odprężenia.

Choroby mające związek z paleniem tytoniu to:

Nowotwory złośliwe:

- |                                      |                     |
|--------------------------------------|---------------------|
| • rak płuc                           | • rak trzustki      |
| • rak wargi, języka oraz jamy ustnej | • rak żołądka       |
| • rak krtani                         | • rak nosa          |
| • rak gardła                         | • rak wątroby       |
| • rak przełyku                       | • rak szyjki macicy |
| • rak nerki                          | • białaczki         |
| • rak pęcherza moczowego             |                     |

Choroby układu sercowo-naczyniowego:

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| • miażdżycy naczyń krwionośnych | • zawał serca   |
| • nadciśnienie tętnicze         | • tętniak aorty |
| • choroba niedokrwienna serca   |                 |

Choroby układu oddechowego:

- |   |  |
|---|--|
| • przewlekłe zapalenie oskrzeli               | • większa podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe |
| • przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) | • gruźlica   |
| • astma oskrzelowa                            |  |

Układ pokarmowy:

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| • wrzody żołądka i dwunastnicy | • choroba Leśniewskiego-Crohna          |
| • refluks żołądkowo-przełykowy | • wrzodziejące zapalenie jelita grubego |

Choroby układu nerwowego:

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| • udar mózgu                | • krwawienia podpajęczynówkowe |
| • zakrzepy naczyń mózgowych |                                |

Palenie w ciąży powoduje:

- |   |  |
|---|--|
| • przedwczesne odklejenie się łożyska   | • mała masa urodzeniowa noworodka                |
| • przedwczesne pęknięcie błon płodowych | • utrudnione zajście w ciążę (obniżona płodność) |

Palenie wywołuje również inne choroby:

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| • wcześniejsza menopauza | • zaćma |
| • osteoporoza            |         |

- przyspieszone zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem
- wcześniejsze starzenie się skóry
- paradontoza
- nasilenie objawów niedoczynności tarczycy
- zmienione działanie wielu leków (H2-blokery, teofilina, itd.)

### Rzucanie palenia

Jeśli naprawdę chcesz rzucić palenie, ale każdy kolejny dzień bez papierosa napawa Cię lękiem, zastosuj poniższe wskazówki, które pomogą Ci przeżyć najtrudniejsze chwile bez ukochanego dymka.

- 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).
- 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 zaprzestania 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! Zaczynij już dziś! Jutro lub pojutrze może być za późno...

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

- bardzo boisz się rzucenia
- palisz bardzo duże ilości (więcej niż jedną paczkę dziennie)
- palisz już kilkanaście/kilkadziesiąt lat
- masz problemy zdrowotne
- przy poprzednich próbach odczuwałeś silne objawy odstawienie

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

## Metody oceny skuteczności przeprowadzonych zajęć edukacyjnych

Pytania kontrolne:

1. Czy wiesz dlaczego tak szkodliwe jest palenie tytoniu?
2. Czy potrafisz walczyć z nałogiem?
3. Na co zwrócisz uwagę rzucając palenie?

## Literatura

1. ks. Czesław Cekiera, „Tytoń. Uzależnienia, fakty i mity”, KUL „Gardium”, Lublin 2005 r.
2. Krzysztof Zajączkowski, „Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień”, Rubikon, Kraków 2001 r.
3. Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020.