

Profesor Witold Zatoński radzi



JAK
RZUCIĆ
PALENIE

Projekt okładki:

Ilustracje: Ryszard Kryśka

© Copyright by Witold Zatoński 1995, 2003, 2005, 2007

ISBN

Wydanie XVI

Wydawca: Fundacja „Promocja Zdrowia”
00-764 Warszawa, ul. Sobieskiego 110/7

O Autorze



Professor Witold Zatoński jest specjalistą chorób wewnętrznych, epidemiologiem i ekspertem w dziedzinie zdrowia publicznego. Od końca lat 70. XX wieku pracuje w Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, gdzie kieruje zespołem naukowym. Prowadzi badania nad zdrowiem Polaków, a szczególnie nad epidemiologią zachorowań na nowotwory złośliwe – nie tylko w Polsce, ale i w całej Europie Środkowo-Wschodniej.

Przez dłuższy czas pracował naukowo za granicą, m.in. w Centrum Badań nad Rakiem w Heidelbergu, Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (WHO) w Lyonie i Londyńskiej Szkole Higieny. Uczestniczy w wielu międzynarodowych badaniach naukowych, m.in. we współpracy z Narodowym Instytutem Raka w Bethesda (USA), Bankiem Światowym, Uniwersytetem Oksfordzkim. Jest ekspertem

Światowej Organizacji Zdrowia. Autor ponad 300 publikacji naukowych, w tym ponad 20 książek. Jako jeden z nielicznych polskich badaczy raka znalazł się na prestiżowej amerykańskiej liście najczęstszych cytowań naukowych, opracowanej na podstawie bazy bibliograficznej Science Citation Index.

Za swoją działalność na rzecz zdrowia mieszkańców Europy Środkowej odznaczony został Złotym Medalem (1992) przez Światową Organizację Zdrowia oraz Medalem Miasta Paryża (1994) przez prezydenta Jacques’a Chiraca. Został też wyróżniony za walkę z rakiem przez American Cancer Society najwyższym odznaczeniem Luther Terry Award w kategorii Distinguished Career (2006), a także uhonorowany przez Polskie Towarzystwo Lekarskie największym wyróżnieniem „Gloria Medicine” (2004).

Istotną część swojej pracy poświęca profilaktyce. Od 20 lat prowadzi edukację zdrowotną Polaków. Przekonuje, że droga do zdrowia wiedzie przez oparty na naukowych przesłankach tryb i styl życia. Jako twórca Fundacji „Promocja Zdrowia” i najbardziej znany przeciwnik palenia tytoniu w Polsce, jest animatorem wielu prozdrowotnych akcji, z których najgłośniejsza odbywa się pod hasłem „Rzuc palenie razem z nami”. Dzięki niej w ostatnim 15-leciu ponad 3,5 miliona Polaków przestało palić i stworzyło sobie szansę na przedłużenie zdrowego życia o wiele dodatkowych lat.

Spis treści

1. Przemysł to	7
2. Analiza Twojej sytuacji	15
3. Dlaczego warto przestać palić?	20
4. Czas podjąć decyzję	27
5. Dzień Zero	36
6. Utrwal swój sukces	47
7. Dodatek	57
8. Postscriptum	69

*Książkę tę dedukuję kobietom mojego życia
– matce Bronisławie oraz żonie Jadwidze*

Od Autora

Palenie tytoniu nie można traktować jak powszedniego zjawiska. Po pierwsze, papierosy to jedyny legalnie sprzedawany na całym świecie produkt o udowodnionym działaniu rakotwórczym. Po drugie, spowodowane paleniem nowotwory złośliwe czy zawały serca to choroby, których można uniknąć, a na które sami się skazujemy, paląc papierosy. Po trzecie, miliony palących Polaków to ludzie uzależnieni i zniewoleni przez palenie. Mimo że 80% z nich deklaruje chęć rzucenia palenia, często sami nie potrafią sobie z tym poradzić.

Palenie papierosów przypomina grę w rosyjską ruletkę: nikt z biorących w niej udział nie jest bezpieczny – na pewno ktoś zginie..., nie wiadomo jedyne kto i kiedy. W Polsce wśród „przegrywających” młodych mężczyzn (w wieku 30–50 lat) co drugi jest ofiarą palenia.

Każdy palacz, który chce żyć lepiej i dłużej, powinien rzucić palenie. Każdy może to zrobić! Ci, którzy rzucili palenie, najczęściej twierdzą, że aby przestać palić, wystarczy tego chcieć. Najtrudniej jest podjąć decyzję – zrozumieć, że palenie to nonsens.

Wygrywa każdy, kto rzuci palenie. I Ty możesz wygrać walkę o swoje zdrowie, przestać „puszczać z dymem” swoje ciężko zarobione pieniądze, poczuć wolność i bezpieczeństwo, odnieść zwycięstwo nad uzależnieniem.

Mam nadzieję, że rady zawarte w tej książce pomogą Ci się wyzwolić z uzależnienia. Są one oparte na doświadczeniach terapeutów i pracowników wielu światowych instytucji od lat pomagających palącym zaprzestać palenia.

Pamiętaj, że nie jesteś sam. Nie pal. Rzuć palenie razem z nami!

Witold Zatoński

1.

Przemysł to

- *Zamiast wstępu*
- *Dym tytoniowy jest trujący*
- *Palenie zabija*
- *Palenie jest niemożliwe w USA i w...
Polsce*
- *Dym tytoniowy zabija niepalących*
- *Chcesz zostać matką, nie pal. Jeśli
palisz, musisz to rzucić!*

Zamiast wstępu

Rzucanie palenia to skomplikowany proces. Składa się on z wielu etapów, które czasami trzeba kilkakrotnie powtórzyć. Ilu byłych palaczy, tyle dróg wyzwolenia się od uzależnienia. Niektórzy przestają palić pod wpływem chwili; inni potrzebują głębokiego namysłu, długich przygotowań, specjalnych okoliczności, czasami pomocy lekarza. Mozolnie wybierają metodę, starannie wyznaczają „pierwszy dzień”. Po zaprzestaniu palenia każdego byłego palacza czekają dni pełne napięcia, niekiedy kłopoty z utrzymaniem masy ciała, a czasem poważne problemy z utrwaleniem osiągniętego sukcesu.

Nie istnieje cudowna recepta, która każdemu chętnemu umożliwi zaprzestanie palenia. Jak wspomniano, tyle jest sposobów, ilu byłych palaczy. Ty także musisz znaleźć swoją drogę, aby zaprzestać palenia.

Pamiętaj, że rzucenie palenia może być sposobem na lepsze poznanie siebie; kształtowanie charakteru; może być ponadto zajęciem twórczym - nauką pozytywnego myślenia.

Dziesiątkom milionów ludzi udało się wygrać z tym uzależnieniem. W Polsce co czwarty dorosły mężczyzna to był palacz. Dołącz do nich!

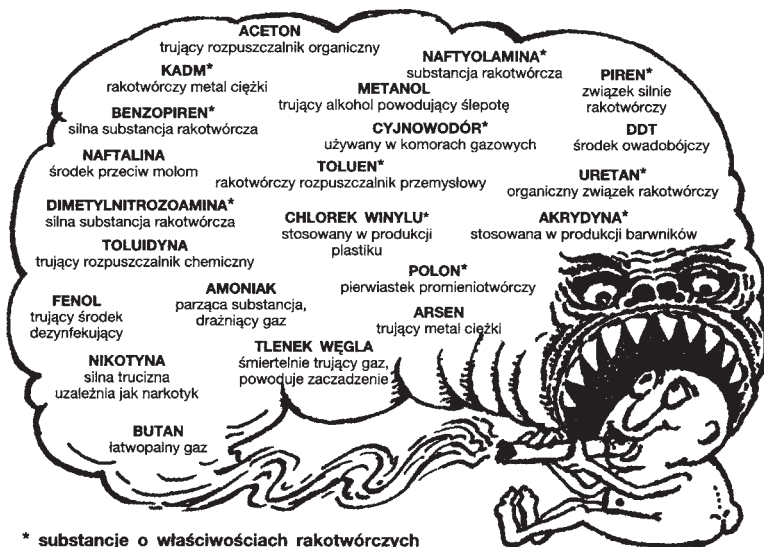


Dym tytoniowy jest trujący

Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W jego wyniku powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy zawiera 4000 związków chemicznych, z których ponad 40

stanowią substancje rakotwórcze. Wszystkie docierają do najgłębszych zakamarków organizmu palacza, a także do organizmów innych ludzi, którzy przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym.

Plód w łonie matki pali wraz z nią.



* substancje o właściwościach rakotwórczych

Palenie zabija

Moda na palenie papierosów rozpoczęła się w latach powojennych. Palenie stało się normą społeczną najpierw wśród mężczyzn, a następnie wśród kobiet. Na początku lat 80. XX wieku częstość palenia papierosów w Polsce należała do największych na świecie. Paliło prawie 15 milionów Polaków. Wśród Polaków w wieku 20–29 lat paliło 80% mężczyzn i 50% kobiet. Obecnie ponad 8 mln palaczy wypala rocznie około 80 miliardów papierosów.

Na skutki rozpowszechnienia się tej mody na palenie nie trzeba było długo czekać.

Powszechność palenia papierosów doprowadziła do katastrofy zdrowotnej.

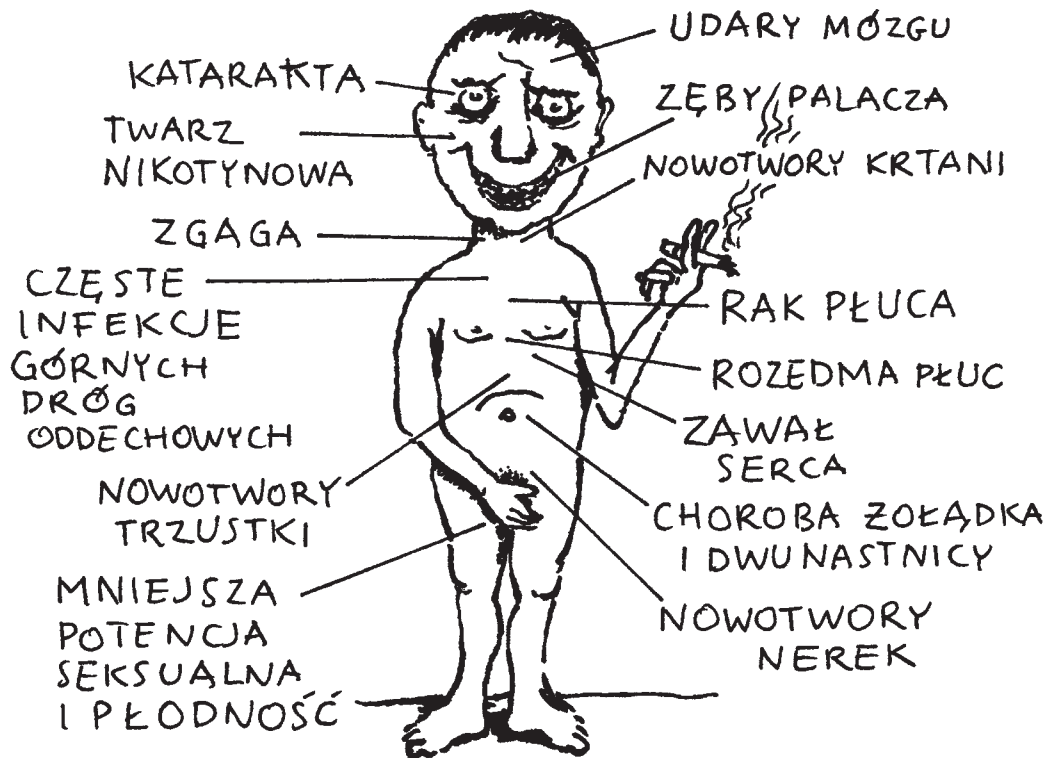
Zaczęła gwałtownie rosnąć liczba zachorowań na schorzenia spowodowane paleniem tytoniu. Najpierw wśród mężczyzn, a następnie wśród kobiet zwiększyła się liczba zachorowań na raka płuca – jest to choroba występująca

niemal wyłącznie u palaczy. W Polsce zapadalność na tę groźną chorobę w grupie młodych mężczyzn należy do największych na świecie. Gwałtownie rośnie też liczba zachorowań na raka płuca wśród kobiet.

Od połowy lat 60. XX wieku obserwowano zwiększenie się przedwczesnej umieralności mężczyzn. Każdego roku umierało więcej mężczyzn w wieku 30–60 lat niż w roku poprzednim. Jedną z głównych przyczyn tego zjawiska było palenie tytoniu. Pod koniec lat 80. XX wieku stan zdrowia mężczyzn w Polsce był gorszy niż bezpośrednio po wojnie. A według szacunku Światowej Organizacji Zdrowia szansa na dożycie 60. roku życia 15-letniego Polaka była mniejsza niż mieszkańca Chin czy nawet Indii.

W ciągu ostatnich 15 lat sytuacja ta powoli ulega poprawie. Powiększa się grupa Polaków, którzy nigdy nie palili. Rośnie liczba osób rzucających palenie.

Co grozi palaczowi?



Palenie jest niemodne w USA i w... Polsce

Palenie papierosów stało się masowym zjawiskiem dopiero na początku XX wieku. Wtedy też zaczęła gwałtownie rosnąć liczba palących.

Dopiero w 1950 roku brytyjscy i amerykańscy naukowcy odkryli, że palenie jest główną przyczyną wzrastającej liczby zgonów spowodowanych rakiem płuca. Kilka lat później ogłosili, że palenie jest główną przyczyną zawałów serca.

Od tamtej pory w USA systematycznie zmniejsza się liczba palaczy. Obecnie pali 20% Amerykanów, a spożycie tytoniu spadło w latach 90. do poziomu z lat 40. XX wieku i nadal się zmniejsza. Dziś USA to lider światowej mody na niepalenie.

W ciągu ostatnich lat naukowcy stwierdzili również, że palenie tytoniu prowadzi do biologicznego uzależnienia.

W sierpniu 1995 roku prezydent Clinton uznał nikotynę zawartą w tytoniu za narkotyk wywołujący uzależnienie i wypowiedział paleniu tytoniu wojnę.

Świat przestaje palić. Stany Zjednoczone są pierwsze. W tym kraju coraz trudniej być palaczem. Przekonało się o tym wielu Polaków w czasie pobytu w USA. Palacze są traktowani jak zadżumieni. Nie palą politycy, aktorzy, lekarze i zwykli ludzie. Prezydent USA ogłosił Biały Dom miejscem wolnym od dymu tytoniowego. Mogło się wydawać, że moda na palenie tytoniu pozostanie tylko krótkim epizodem w historii ludzkości i już niedługo wyłąduje na śmietniku historii... Popielniczki znikną z naszego otoczenia tak, jak kiedyś zniknęły spluwaczki.

Moda na niepalenie zaczyna docierać do Polski. Także u nas politycy i aktorzy rzucają palenie. Każdy chce być modny i akceptowany społecznie, a także chce być zdrowy.

Szpitala, szkoły, siedziby firm i prywatne domy w Polsce stają się miejscami wolnymi od dymu tytoniowego. Coraz więcej palaczy decyduje się nie palić w obecności dzieci.

USA. Prezydent bije producentów papierosów po kieszeni

Wojna nikotynowa

Pięciu amerykańskich gigantów papierosowych podało wczoraj do sądu amerykański rząd. Kilka godzin wcześniej rządowa Agencja ds. Lekarstw i Żywności (FDA) przedstawiła plan ograniczenia sprzedaży papierosów, który tylko w ciągu pierwszych 12 miesięcy obowiązywania pozbawi producentów 370 mln dolarów zysku

FDA opublikowała wczoraj raport, według którego nikotyna jest uzależniającym narkotykiem. Jednocześnie agencja przedstawiła plan, który zdaniem Białego Domu w ciągu siedmiu lat zmniejszy o połowę liczbę palących nastolatków w USA. Zakłada on przede wszystkim ograniczenia sprzedaży papierosów ludziom młodym i zakazy reklamy. Zabrania m.in. ustawiania reklam w odległości mniejszej niż 300 m od szkół i placów zabaw, reklamy tytoniu na imprezach sportowych, produkcji reklamowych koszulek i czapczek.

Producenci papierosów musieliby na swój koszt zorganizować kampanię antynikotynową w szkołach za co najmniej 100 mln dolarów.

Stacuje się, że straty producentów mogą wynieść za kilka lat ponad miliard dolarów rocznie.

Pięć koncernów tytoniowych zareagowało natychmiast. Philip Morris, B.A.T., Reynolds Tobacco, Brooke Group i Loews Corp. twierdzą w pozwie sądowym, że administracja Billa Clintona przekroczyła swe kompetencje i „uzurpuje sobie władzę przysługującą parlamentowi”.

Agencje ds. Lekarstw i Żywności chce również podać do sądu Koalicja Prawo do Reklamy. Jest to lobby przede wszystkim agencji reklamowych, dla których wprowadzenie planu antynikotynowego oznaczać będzie znaczne zmniejszenie wpływów.

Według danych rządowego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób co roku przedwcześnie umiera w USA 400 tys. palaczy. Firmy papierosowe opierają jednak swą linię obrony, przede wszystkim na prawie do wyboru, które – ich zdaniem – rząd próbuje ograniczyć. Już 13 stanów USA ograniczyło prawo do palenia. Np. w Nowym Jorku nie wolno palić w miejscach publicznych. Palenie zabronione jest również we wszystkich restauracjach McDonald's. (P)

AP, REUTERS, BW

Dla palaczy to zapewne gorzka prawda: ich palenie może być przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych najbliższych im osób.

Wymuszony kontakt z dymem tytoniowym powoduje nie tylko łzawienie oczu, kaszel i napady astmy oskrzelowej (dym tytoniowy jest najczęstszym źródłem substancji uczulających w naszym otoczeniu), ale również wywołuje alergię i prowadzi do wielu innych poważnych chorób. Żony palących mężów dwukrotnie częściej chorują na raka płuca niż partnerki mężczyzn niepalących. Badania naukowe wskazują również na przyczynowy związek wymuszonego, biernego palenia i zawału serca.

Przy tym palacz wydaje się mniej atrakcyjny towarzyszko. Dla wielu osób zapach dymu tytoniowy jest odstręcający – unikają one kontaktu z palaczami, których oddech i ubrania nabierają charakterystycznego zapachu. Profesor Kazimierz Imieliński, wybitny polski seksuolog twierdzi, że coraz więcej pań nie chce się decydować na przyjaźń z mężczyzną, który pali i po prostu śmierdzi dymem tytoniowym. Są też badania naukowe, w których stwierdzono, że palacze mogą być mniej sprawni seksualnie. Znacznie częściej dotyka ich impotencja.

Chcesz zostać matką – nie pal. Jeśli palisz, musisz rzucić!

To szczególnie ważne. Kiedy kobieta w ciąży wdycha dym tytoniowy (pali), razem z nią pali jej dziecko. Ekspozycja w okresie życia płodowego na tysiące związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowych prowadzi do niewyobrażalnych szkód zdrowotnych. Tymczasem w niektórych środowiskach w Polsce 30% kobiet w ciąży pali.

Kobieta, która chce zostać matką lub jest w ciąży, nie powinna palić.

W coraz liczniejszych doniesieniach naukowych mówi się o tym, że ekspozycja na dym w okresie prenatalnym upośledza rozwój i wpływa na stan ośrodkowego układu nerwowego płodu, a więc pośrednio determinuje rozwój psychiczny i zachowanie dziecka w późniejszym życiu.

Dzieci matek, które nie zrezygnowały z palenia w okresie ciąży, rodzą się z cechami niedorozwoju (masa urodzeniowa mniejsza o 200–400 g), są znacznie gorzej przygotowane do samodzielności i – w rezultacie – mają mniejszą szansę na normalne, zdrowe życie.

Niestety także po urodzeniu 60% małych dzieci w Polsce jest zmuszonych do biernego palenia z powodu nałogu obojga lub jednego z rodziców. Badania naukowe jednoznacznie wskazują na to, że biernie palenie ściśle się wiąże z częstszym występowaniem nagłych zgonów noworodków, a także astmy, chorób układu oddechowego czy ucha środkowego.

W Polsce wymuszone biernie palenie od momentu poczęcia do 4. roku życia jest największym zagrożeniem dla zdrowia dzieci.



2.

Analiza Twojej sytuacji

- ***Wprowadzenie***
- ***Ile i jak palisz?***
- ***Jaki jest stopień Twojego uzależnienia?***
- ***Test uzależnienia***
- ***Jak silna jest Twoja motywacja do rzucenia palenia?***
- ***Test przygotowania i motywacji***

Wprowadzenie

Zwykle łatwo zacząć palić. Wypalamy pierwszego w swoim życiu papierosa, potem drugiego i... kolejnego. W miarę upływu czasu pojawia się przyzwyczajenie, i niepostrzeżenie postępuje biologiczne uzależnienie od tytoniu.

Ile i jak palisz?

Aby zrozumieć przyczyny i mechanizm swojego uzależnienia od papierosów, należy przeprowadzić jego analizę.

Obserwuj przez kolejne dni, ile wypalasz papierosów, o jakich porach to robisz, w jakich miejscach i sytuacjach, z jakiego powodu zapalasz kolejnego papierosa i co sprawia, że czujesz się wówczas lepiej. Te obserwacje mogą się przydać podczas planowanego rzucenia palenia papierosów.

W książeczce zamieszczono kwestionariusz „Analiza Twojego palenia”, który pomoże Ci przeanalizować Twoją sytuację (patrz str. ...).



Jaki jest stopień Twojego uzależnienia?

Test uzależnienia

Szczerze odpowiedz na poniższe pytania.

1. Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?
a) tak - 3 pkt.
b) nie - 0 pkt.

Jeżeli tak, przejdź do punktu 3.

Jeżeli nie, przejdź do punktu 2., a potem 3.

2. Jak szybko po przebudzeniu zazwyczaj zapalasz pierwszego papierosa?

- a) w ciągu 5 minut - 3 pkt.
b) w ciągu 6-30 minut - 2 pkt.
c) 31-60 minut - 1 pkt.
d) po 60 minutach - 0 pkt.

3. Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, w których jest to zakazane?

- a) tak - 1 pkt.
b) nie - 0 pkt.

4. Z którego papierosa najtrudniej Ci zrezygnować?

- a) z pierwszego rano - 1 pkt.
b) z każdego innego - 0 pkt.

5. Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?

- a) do 10 sztuk - 0 pkt.
b) do 20 sztuk - 1 pkt.
c) więcej niż 20 - 2 pkt.

6. Czy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu palisz papierosy częściej niż w ciągu pozostałej części dnia?

- a) tak - 1 pkt.
b) nie - 0 pkt.

7. Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś obłożnie chory?

- a) tak - 1 pkt.
b) nie - 0 pkt.

Zsumuj punkty i przeczytaj komentarz.

0 pkt. – Nie jesteś jeszcze silnie uzależniony od tytoniu. Palenie tytoniu jest dla Ciebie raczej nawykiem, którego nie chcesz lub nie możesz się pozbyć. Powody, dla których palisz, leżą głównie w sferze Twojej psychiki lub wynikają z presji otoczenia. Przy odrobinie silnej woli i stosując się do naszych porad, możesz zerwać z paleniem.

do 7 pkt. – Jesteś na drodze do silnego uzależnienia. Jeśli chcesz przestać palić, powinieneś się ściśle stosować się do

naszych porad. Postępując właściwie, masz szansę rzucić palenie. Może Ci się to udać już za pierwszym razem.

więcej niż 7 pkt. – Jesteś uzależniony. Wydaje Ci się, że nie możesz żyć bez papierosów. Jeżeli jednak będziesz bardzo chciał, masz szansę. Spróbuj. Być może w terapii pomogą Ci leki (patrz str. ...). Jeżeli sam nie dasz rady, Twój lekarz może Ci pomóc. Pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (patrz II str. okładki).

Jak silna jest Twoja motywacja do rzucenia palenia?

Test przygotowania i motywacji

***Czy potrafiś podjąć próbę zerwania z nałogiem?
Spróbuj odpowiedzieć na 12 pytań.***

- | | | | | | |
|---|-----|-----|--|-----|-----|
| 1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu? | tak | nie | 3. Czy podejmowałeś/podejmowałaś już próby rzucenia palenia? | tak | nie |
| 2. Czy decydujesz się na to dla siebie (podkreśl „tak”) czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (podkreśl „nie”) | tak | nie | 4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej i dlaczego to robisz? | tak | nie |

- | | | |
|---|-----|-----|
| 5. Czy wiesz dlaczego palisz tytoń? | tak | nie |
| 6. Czy możesz liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół itp., jeśli zechcesz rzucić palenie? | tak | nie |
| 7. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi? | tak | nie |
| 8. Czy w miejscu, w którym pracujesz, nie pali się tytoniu? | tak | nie |
| 9. Czy jesteś zadowolony/zadowolona ze swojej pracy i trybu życia? | tak | nie |
| 10. Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał/miała problemy z utrzymaniem abstynencji? | tak | nie |
| 11. Czy wiesz, na jakie pokusy i trudności będziesz narażony/narażona w okresie abstynencji? | tak | nie |
| 12. Czy wiesz, jak sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych? | tak | nie |

Wynik

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś twierdząco, masz szansę odnieść sukces. Gdy na większość pytań udzieliłeś odpowiedzi negatywnej, nie rezygnuj z próby. Przeanalizuj pytania, na które odpowiedziałeś przecząco. Pokonanie własnych słabości jest możliwe, trzeba jednak dokonać zmian w swoim życiu, zastosować się do naszych porad i skorzystać z pomocy najbliższych.

3.

Dlaczego warto przestać palić?

- ***Korzyści zdrowotne:***
 - Czas goi nawet głębokie rany*
 - Alkohol szkodzi*
 - Uwaga na leki*
 - Palenie a praca*
 - Nigdy nie jest za późno*
- ***Inne korzyści:***
 - Ekologiczne*
 - Moralne*
 - Finansowe*

Korzyści zdrowotne

Czas goi nawet głębokie rany

Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach warto przestać palić – organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. Rozpocznie się proces oczyszczania i regenerowania.

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:

w ciągu 20 minut – tętno obniży się, ciśnienie tętnicze krwi powróci do normy

w ciągu 8 godzin – zwiększy się stężenie tlenu we krwi, a tlenku węgla spadnie do zera

w ciągu 24 godzin – ryzyko ostrego zawału serca znacznie się zmniejszy

w ciągu 48 godzin – Twoje zmysły smaku i węchu zaczną działać normalnie

w ciągu 2 tyg. do 3 miesięcy – układ krążenia ulegnie wzmocnieniu, poprawi się kondycja fizyczna

w ciągu od 1 do 9 miesięcy – zwiększy się wydolność układu oddechowego, ustąpią duszności, kaszel, zmęczenie

po 1 roku – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejszy się o połowę

po 5 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca, jamy ustnej, krtani i przełyku zmniejszy się o połowę; mniejsze będzie ryzyko wystąpienia udaru mózgu

po 10 latach – ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca będzie podobne, jak u osoby nigdy niepalącej

po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca będzie podobne, jak u osoby nigdy niepalącej

Alkohol szkodzi

Palenie tytoniu często idzie w parze z piciem alkoholu. To mieszanka wybuchowa. Z tymi dwoma nałogami trudno dożyć sześćdziesiątki. Nadużywanie alkoholu i palenie papierosów potęguje negatywne konsekwencje zdrowotne.

Rak jamy ustnej, przełyku i krtani występuje prawie wyłącznie u palaczy, którzy nadużywają alkoholu.

Jeżeli przestaniesz palić, a picie alkoholu ograniczysz do okazjonalnego picia wina czy piwa, te poważne choroby przestaną Ci grozić.



Uwaga na leki!

Produkty spalania tytoniu mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi przez Ciebie lekami.

Substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym osłabiają działanie dużej grupy leków, co powoduje konieczność stosowania ich w większych dawkach. Są to głównie leki przyjmowane z powodu przewlekłych chorób układu krążenia, układu oddechowego czy cukrzycy (np. propranolol czy aminofilina).

Jeżeli rzucisz palenie, leki będą działały skuteczniej, a ich działania uboczne będą słabsze.

Palenie a praca

Jeżeli w miejscu pracy (a także w domu) masz styczność z substancjami chemicznymi czy innymi szkodliwymi czynnikami, np. pyłem azbestowym czy promieniowaniem jonizującym, palenie tytoniu prowadzi do zwielokrotnienia ryzyka choroby. Nawet jeśli podczas pracy musisz mieć kontakt z substancjami szkodliwymi, po rzuceniu palenia ryzyko zachorowania z tego powodu zmniejszy się wielokrotnie.

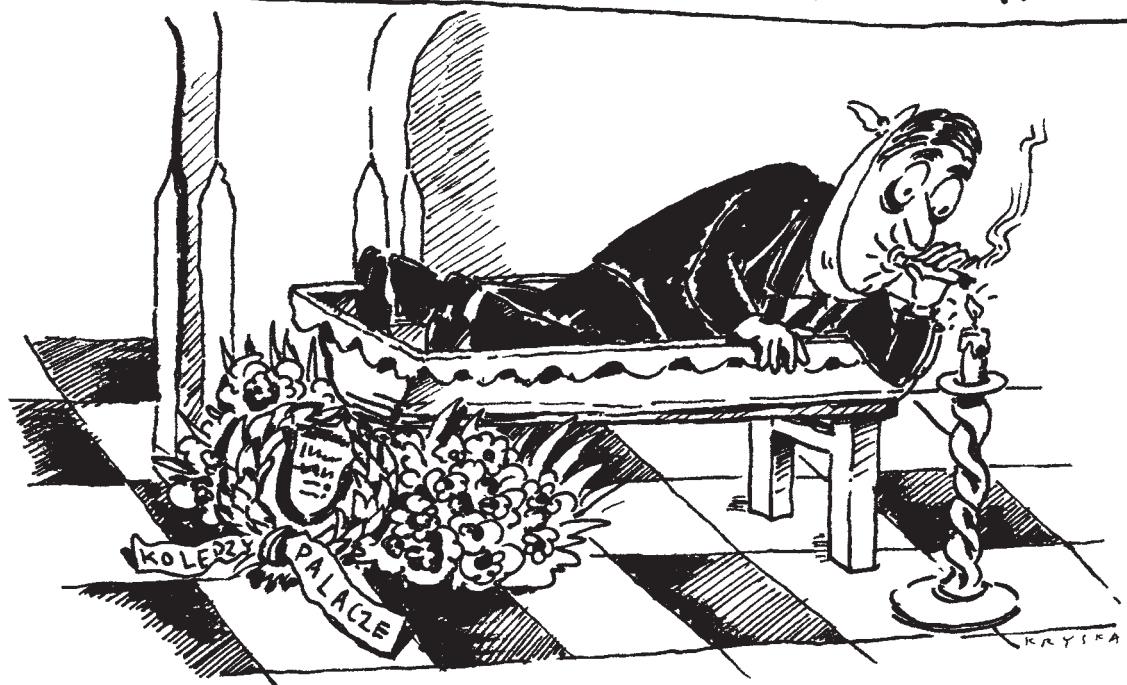
Nigdy nie jest za późno

Na koniec mamy dobre wiadomości dla długoletnich palaczy: nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia: nawet po czterdziestu czy pięćdziesięciu latach palenia Twój organizm zdoła naprawić szkody wyrządzone przez tytoń.

Jeśli łatwo się męczysz, brakuje Ci tchu, masz problemy ze snem, to przyczyną tych dolegliwości może być nie Twój wiek, ale palenie tytoniu.

Poczujesz się zdecydowanie lepiej, jeśli przestaniesz palić. Wtedy przekonasz się, że to palenie papierosów było przyczyną Twojego ciągłego zmęczenia i osłabienia.

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA RZUCENIE PALENIA



Inne korzyści

Ekologiczne

W naszych domach i miejscach pracy 8 milionów „tytoniowych kominów” produkuje codziennie chmury dymu. Rocznie spalanych jest 80 miliardów papierosów. Każdy palacz zanieczyszcza środowisko, w którym przebywa. Jeśli rzucisz palenie, postąpisz ekologicznie.

Moralne

Wiele kobiet w ciąży pali, szkodząc swojemu dziecku. Kobieta, która będzie matką, nie powinna palić. Palący rodzice nie powinni palić w obecności dzieci. Każdy dom, w którym przebywają dzieci, powinien być wolny od dymu tytoniowego. Pamiętaj też o innych swoich najbliższych. Przestań palić, aby nie stali się ofiarami Twojego uzależnienia. Coraz więcej krajów europejskich wprowadza całkowity zakaz palenia w miejscach publicznych, także w restauracjach czy barach. Unia Europejska rekomenduje tę normę prawną jako standard.

Finansowe

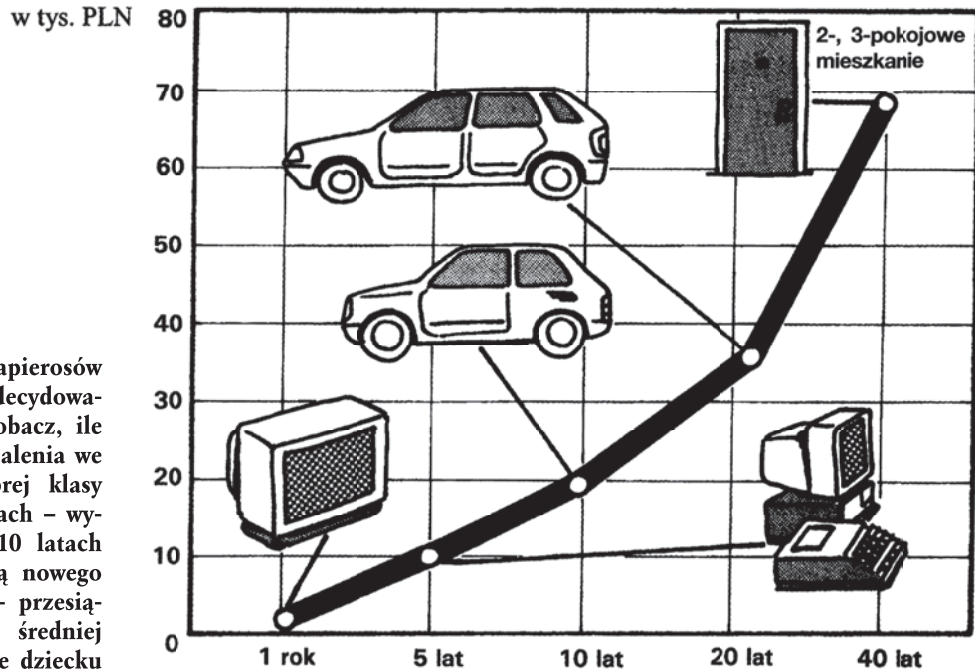
■ Paczka papierosów kosztuje 5 złotych a nawet więcej. Policz, ile pieniędzy „puściłeś z dymem” w ciągu swojego życia. Niektórzy palacze wydali już na papierosy tyle, ile kosztuje dobry samochód.

■ W pracy będziesz wydajniejszy i rzadziej nieobecny z powodu choroby, tym samym więcej zarobisz. Już dzisiaj najlepsi pracodawcy – także w Polsce – zatrudniają tylko niepalących.

■ Kto nie pali, rzadziej choruje, a każda choroba wiąże się z kosztami. Nie będą Cię obciążać koszty wynikające z chorób wywołanych paleniem tytoniu.

■ Nie wywołasz pożaru, zostawiając niedopałek – będziesz żył bezpieczniej.

NIE PAL – Zaoszczędzisz!



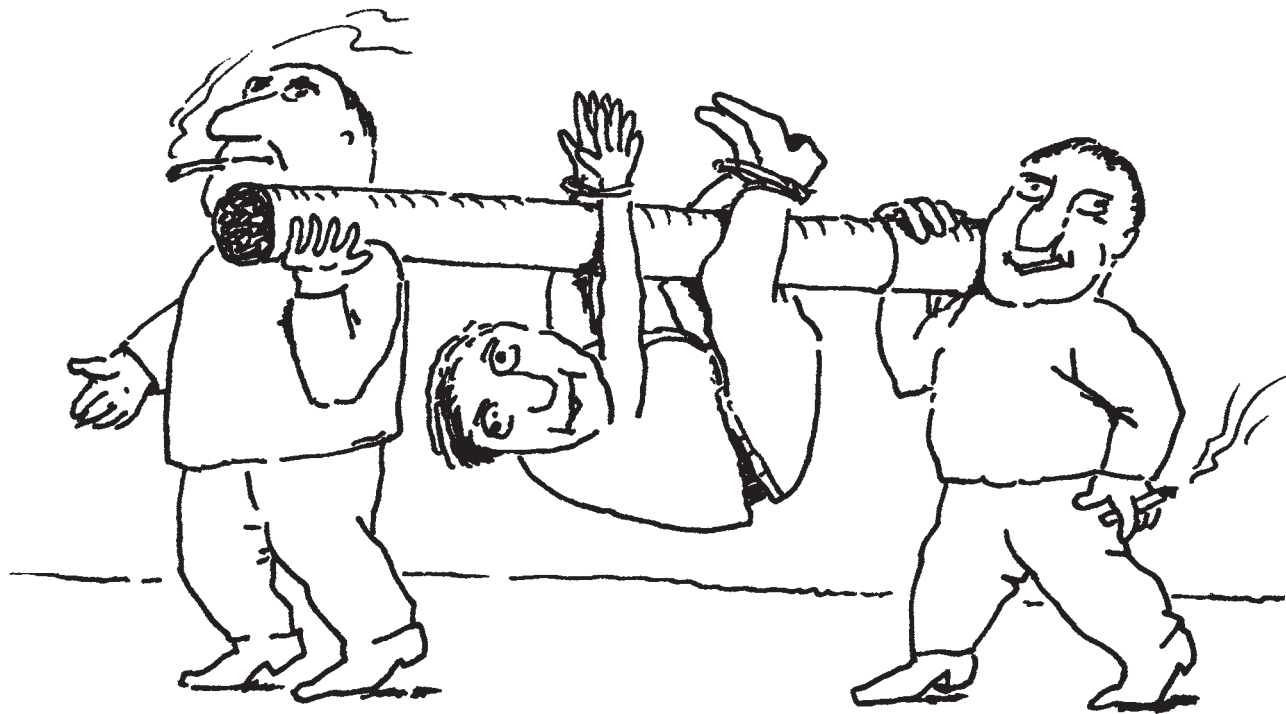
Jeśli paliłaś(eś) paczkę papierosów dziennie (4-5 zł), a dziś zdecydowałaś(eś) się rzucić palenie, zobacz, ile zaoszczędzisz. Po roku „niepalenia we dwoje” możecie kupić dobrej klasy telewizor kolorowy, po 5 latach – wysokiej klasy komputer, po 10 latach możesz usiąść za kierownicą nowego cinquecento, po 20 latach – prześiądźcie się do samochodu średniej klasy, a po 40 latach kupicie dziecku 2-3-pokojowe mieszkanie.

Źródło: „Super Express”

4.

Pora na decyzję

- ***Wzmocnić motywację, zmniejszyć uzależnienie***
- ***Decyzja***
Czy wiesz już, dlaczego chcesz przestać palić?
- ***Przygotowanie***
Wprowadź ograniczenia
Zmniejsz liczbę wypalanych papierosów
Zmień gatunek papierosów
Nie pal w typowych sytuacjach
Poszukaj sprzymierzeńca i podejmij zobowiązanie
- ***Rady na dobry początek***



Wzmocnić motywację, zmniejszyć uzależnienie

Powodzenie Twojego przedsięwzięcia zależy nie tylko od tego, w jakim stopniu jesteś uzależniony od tytoniu. Przede wszystkim liczy się to, jak silną masz motywację do zaprzestania palenia.

W okresie poprzedzającym rzucenie palenia trzeba spróbować zmniejszyć swoją zależność od nikotyny oraz wzmocnić motywację do zaprzestania palenia.

Nadszedł czas, aby porzucić wątpliwości i podjąć ostateczną decyzję - rzucam palenie. Jest to trudne, ale możliwe! Pomyśl tylko, jak wielu palaczy zdecydowało się na ten krok. Oni wybrali zdrowie. A Ty...? Dlaczego nie postąpisz podobnie? Przecież to możliwe! Myśl pozytywnie! Nastawienie na sukces to rzecz niezwykle ważna. I co istotne - to pomaga, więc poszukaj tego pozytywnego nastawienia w sobie!

Decyzja

Czy wiesz już, dlaczego chcesz przestać palić?

- „Paląc, truję siebie i swoich bliskich”.
- „Chcę udowodnić sobie i innym, że mam silną wolę”.
- „Chcę zadbać o swoje zdrowie”.
- „Chcę być dobrym przykładem dla swoich dzieci, uchronić je przed uzależnieniem się od tytoniu”.
- „Niejednokrotnie radziłem sobie w trudnej sytuacji - potrafię więc zerwać z paleniem!”.
- „Udało się to wielu innym palaczom, więc i mnie się uda!”.
- „Wiem, że najtrudniej walczyć z własnymi słabościami”.

**Właśnie dlatego
podejmuję wyzwanie!**

Przygotowanie

Niewątpliwie podjęcie decyzji było z Twojej strony aktem silnej woli. Teraz musisz wykazać się jeszcze wytrwałością w dążeniu do zamierzonego celu. Przed rozpoczęciem przygotowań do zaprzestania palenia skorzystaj z kilku rad.

Kontroluj swoje reakcje związane z paleniem.

Oto kilka przykładów:

- nie pal automatycznie;
- wyjmując papierosa z paczki lub zapalając go, bacznie obserwuj swoje zachowanie;
- schowaj pudełko papierosów, tak abyś po następnego papierosa musiał się udać na przykład do innego pokoju;
- odmawiaj, gdy poczęstują Cię papierosem;
- notuj powód i okoliczności zapalenia każdego papierosa;
- opisz emocje, które towarzyszą Ci podczas palenia;



- zaobserwuj, w jakich sytuacjach palenie tytoniu nie sprawia Ci przyjemności;
- spróbuj nie zaciągać się w czasie palenia;
- przed zapaleniem każdego papierosa zrób trzy oddechy;
- nie pal, gdy ręce masz zajęte jakąś pracą, np. przy pisaniu, porządkowaniu itp.;
- nie pal w towarzystwie, w którym choć jedna osoba nie pali;
- pal w domu tylko w jednym miejscu;
- myj zęby po wypaleniu każdego papierosa;
- nie opróżniaj popielniczki albo przeciwnie, po wypaleniu każdego papierosa opróżniaj popielniczkę i usuwaj ją z pola widzenia;
- usuń ze swojego otoczenia wszystkie przedmioty związane z paleniem (zapałki, popielniczki itp.);
- szukaj wsparcia wśród osób niepalących, staraj się przebywać w ich towarzystwie;
- nie pal w obecności dzieci, poświęć więcej czasu swoim bliskim;
- notuj, ile pieniędzy wydajesz na papierosy; porównaj te wydatki z innymi.

Wprowadź ograniczenia

- pierwszego papierosa zapalaj dopiero po śniadaniu albo najpóźniej jak potrafisz; ostatniego jak najwcześniej przed snem;
- stopniowo ograniczaj liczbę wypalanych papierosów;
- kolejnego papierosa wypalaj nie wcześniej niż po godzinie czy dwóch;
- staraj się zrezygnować z wypalenia kolejnego papierosa, pamiętaj o tym, co Cię skłania do porzucenia palenia.

Zmniejsz liczbę wypalanych papierosów

- wypalaj tylko pół każdego papierosa;
- codziennie opóźnij zapalenie papierosa - najpierw o kilka minut, potem o godzinę i więcej;
- postanów że będziesz palić np. tylko w nieparzystych godzinach dnia lub tylko wieczorem;
- zdecyduj wcześniej, ile papierosów wypalisz danego dnia; za każdego dodatkowego wrzucaj dwa złote do skarbonki;
- nie zapalaj papierosa od razu, gdy poczujesz ochotę; poczekaj kilka minut i w tym czasie spróbuj zająć się czymś innym;
- przestań kupować papierosy kartonami; nie kupuj następnej paczki, dopóki nie skończysz poprzedniej;
- nie noś ze sobą papierosów; postaraj się utrudnić sobie do nich dostęp;
- zostawiaj zapalniczkę lub zapałki w domu, tak abyś za każdym razem musiał prosić innych o ogień.



Zmień gatunek papierosów

- zmień papierosy na te o mniejszej zawartości nikotyny i substancji smolistych;
- jeżeli palisz papierosy bez filtra, zacznij palić tylko te z filtrem;
- staraj się zmieniać gatunki papierosów, nie pal dwóch paczek takich samych papierosów pod rząd.

Nie pal w typowych sytuacjach

- bezpośrednio po posiłku;
- przy picu kawy, herbaty czy alkoholu;
- w samochodzie;
- na spacerze;
- podczas rozmowy przez telefon;
- czytając gazetę, książkę itp.;
- oglądając telewizję;
- siedząc wygodnie w fotelu;
- podczas oczekiwania na spotkanie.

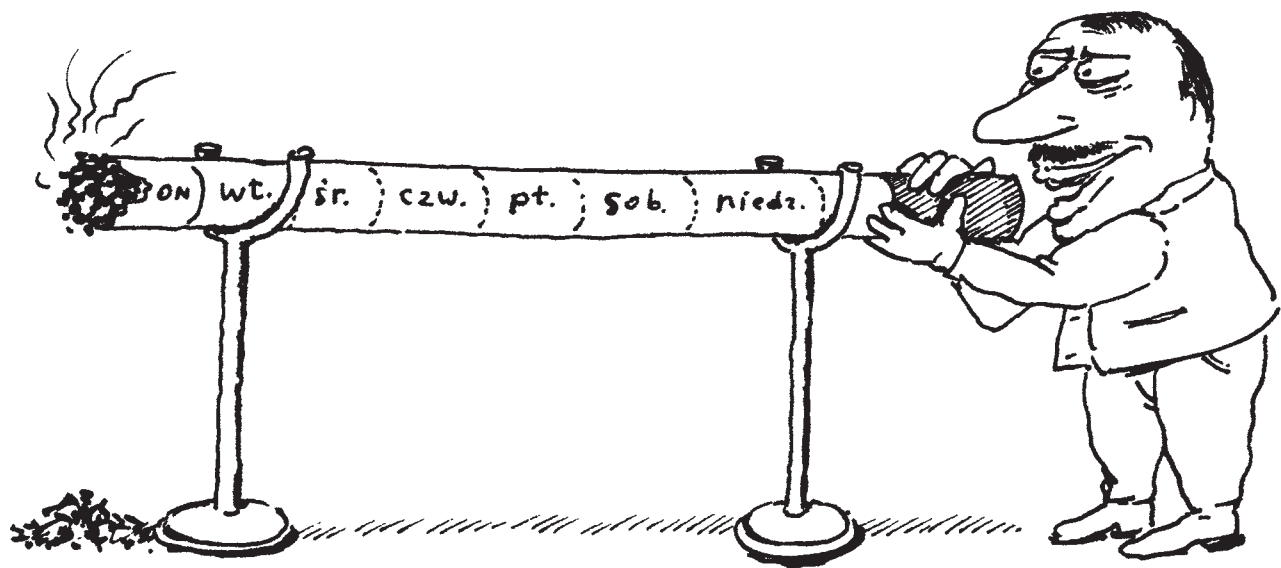
Poszukaj sprzymierzeńca, podejmij zobowiązanie

Zaangażuj kogoś.

- poproś kogoś, żeby razem z Tobą rzucił palenie; im ta osoba będzie Ci bliższa, tym lepiej;
- podejmij zobowiązanie wobec swoich dzieci, obiecaj im, że rzucisz palenie;
- załóż się z żoną, znajomym, przyjacielem, że rzucisz palenie ustalonego dnia;
- jeżeli uważasz się za osobę wierzącą, pomyśl, że palenie jest grzechem;
- podejmij próbę rzucenia palenia wspólnie z innymi, na przykład 31 maja (Światowy Dzień bez Tytoniu) lub w trzeci czwartek listopada – w Światowym Dniu Rzucania Palenia.

Rady na dobry początek

- Nastaw się pozytywnie do rzucenia palenia. Staraj się unikać negatywnych myśli związanych z tym, jak trudno Ci będzie przestać palić.
- Spisz wszystkie powody, dla których chcesz przestać palić; co wieczór przed zaśnięciem powtórz jeden z nich 10 razy.
- Znajdź silne osobiste powody związane ze zdrowiem i podejmij zobowiązania wobec osób, dla których chcesz przestać palić.
- Pomyśl o swoich bliskich. Rzucając palenie, okażesz, że dbasz o ich zdrowie jak o swoje.
- Ustal datę rzucenia palenia (może to być jakiś szczególny dzień, na przykład urodziny, jakaś rocznica, wakacje; możesz także wykorzystać nadarzącą się okazję, np. ważne wydarzenie rodzinne lub przeziębienie czy inną chorobę). Niech ta data stanie się „święta”, staraj się jej nie zmieniać pod żadnym pozorem. Jeśli dużo palisz w pracy, rzuć palenie podczas wakacji.
- Zaczynj się przygotowywać fizycznie: trochę ćwicz, pij więcej płynów, staraj się wypoczywać, aby uniknąć znużenia.
- Naucz się sprawiać sobie przyjemność inaczej, niż paląc.
- Bądź przekonany, że na pewno Ci się uda, ale pamiętaj, że jeżeli Twoja próba zakończy się niepowodzeniem, możesz zawsze spróbować rzucić palenie jeszcze raz, i tak aż do skutku.



5.

Dzień Zero

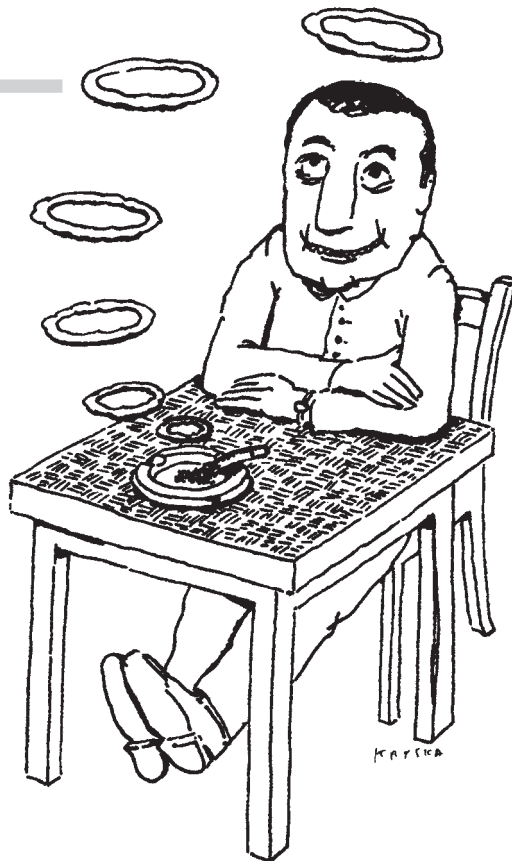
- ***Ustalenie Dnia Zero***
- ***Leki***
 - Nikotynowa terapia zastępcza***
 - Chlorowodorek bupropionu***
 - Alkaloid cytyzyny***
 - Wareniklina***
- ***Dziś przestaję palić***
 - W Dniu Zero***
 - W pierwszych dniach***
- ***Jak przetrwać trudne chwile?***

Ustalenie Dnia Zero

Jeżeli przeanalizowałeś już swoje palenie i skorzystałeś z naszych testów oraz porad, jesteś przygotowany do zaprzestania palenia. Musisz być jednak w dobrej formie psychicznej i fizycznej. Wtedy możesz sobie wyznaczyć pierwszy dzień bez papierosa - Twój Dzień Zero.

Oto nasze praktyczne wskazówki

- ustal dzień rzucenia palenia (Dzień Zero)
- przygotuj szczegółowy harmonogram Dnia Zero, staraj się też zaplanować najważniejsze czynności na kilka następnych dni
- przygotuj deklarację: „Od Dnia Zero przestaję palić!” i złóż na niej swój podpis
- załóż się z kimś, że nie zapalisz tego dnia
- poproś rodzinę i znajomych o wsparcie, poinformuj ich, jak mogą Ci pomóc.



Następnie zadбай o siebie

- naucz się kilku ćwiczeń oddechowych i relaksujących
- wykonuj ćwiczenia fizyczne (uprawiaj sport)
- opracuj nowy sposób odżywiania
- kup perfumy, mydła, substancje zapachowe, dobre pasty do zębów
- usuń papierosowy osad z palców i zębów
- zaopatrz się w środki zastępcze (dropy, gumy do żucia, pastylki dla palaczy itp.)
- zapoznaj się ze sposobami zwalczania „chęci na papierosa”
- poszukaj przyjaciół, którzy będą Cię podtrzymywać na duchu

...i o swoje otoczenie

- usuń z pola widzenia przedmioty związane z paleniem (popielniczki, zapalaki, zapalniczki, papierosy itp.)
- odśwież (ewentualnie przemebluj) mieszkanie, miejsce pracy
- usuń ślady papierosów ze swojego samochodu
- oddaj do pralni rzeczy przesiąknięte zapachem tytoniu
- kup nowe, ciekawe książki

Potwierdzono skuteczność dwóch grup leków w leczeniu uzależnienia od tytoniu. Są to preparaty zawierające czystą nikotynę (nikotynowa terapia zastępcza) oraz leki działające osódkowo.

Nikotynowa terapia zastępcza

Szwedzki farmakolog Ove Ferno obserwując, jak uzależnieni od nikotyny marynarze łodzi podwodnych cierpią, nie mogąc palić na pokładzie, wymyślił bezpieczną metodę zastępczego podawania nikotyny, pochodzącej z innego źródła niż papieros. Podawanie czystej nikotyny miało zapobiegać występowaniu silnych objawów abstynencji. Zapoczątkowało to rozwój nikotynowej terapii zastępczej (NTZ). W latach 70. XX wieku mała szwedzka firma Leo z Helsinborga wprowadziła pionierską metodę leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu (choroba oznaczona symbolem F-17 w X Rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób Światowej Organizacji Zdrowia). Na rynku pojawił się preparat w postaci gumy do żucia, zawierający czystą nikotynę związaną z wielocząsteczkowym polimerem. Preparat ten w latach 80. trafił też do Polski. Wieloletnie

obserwacje potwierdziły, że przyjmowanie czystej nikotyny nawet przez dłuższy okres jest całkowicie bezpieczne, w przeciwieństwie do inhalowania dymu papierosowego zawierającego 4000 trujących związków chemicznych. Dzisiaj to ważna, naukowo udokumentowana metoda, istotnie zwiększająca szansę na zaprzestanie palenia.

Obecnie stosuje się różne formy zastępczego podawania nikotyny. Oprócz historycznie najstarszego sposobu – **nikotynowej gumy do żucia**¹ – **istnieją nasycone nikotyną plastry**², **nikotynowy inhalator**³, **podjęzykowe tabletki z nikotyną**⁴ oraz **pastylki do ssania**⁵. **Każda z tych form ma swoje zastosowanie i zwiększa możliwość osiągnięcia sukcesu w zaprzestaniu palenia.**

Najdłuższą historię stosowania ma guma nikotynowa, najczęściej stosowana w ramach NTZ. Dostępne są gumy zawierające 2 i 4 mg nikotyny, w trzech smakach: naturalnym, mentolowym i miętowym. Bardzo ważne jest rozu-

¹ Nazwa handlowa: guma Nicorette

² Nazwa handlowa: plastry NiQuitin, Nicorette

³ Nazwa handlowa: inhalator Nicorette

⁴ Nazwa handlowa: tabletki podjęzykowe Nicorette

⁵ Nazwa handlowa: pastylki do ssania NiQuitin

mienie zasady jej działania. W pierwszym okresie rzucania palenia guma ma osłabić objawy abstynencji nikotynowej (wynikającej z zaprzestania przyjmowania nikotyny w trakcie palenia). Osoba decydująca się na zastosowanie tej metody powinna od dnia, w którym rzuciła palenie, żuć gumę przez cały dzień (zwykle 10–15 porcji) w regularnych odstępach czasu. Trzeba pamiętać o tym, że technika żucia jest inna niż w przypadku zwykłej gumy, oraz o tym, że po 30 minutach żucia guma przestaje być aktywna (nie ma już w niej nikotyny). Gumę nikotynową żuje się powoli, z przerwami, aby umożliwić uwalnianie się nikotyny i jej wchłanianie przez błonę śluzową jamy ustnej.

Bardzo atrakcyjną metodą zastępczego podawania nikotyny jest zastosowanie plastrów. Plastry zawierają dawkę nikotyny potrzebną na jeden dzień. Dawka ta jest różna w różnych fazach odchodzenia od palenia – większa na początku, mniejsza pod koniec. Plastry cieszą się dużą popularnością, gdyż ich stosowanie jest proste i mało uciążliwe.

Niekiedy bardzo przydatne jest zastosowanie innej formy podawania czystej nikotyny – podjęzykowych tabletek z nikotyną. Tabletki trzymane pod językiem rozpuszczają się przez 20–30 minut, stopniowo uwalniając nikotynę.

Na podobnej zasadzie działają pastylki do ssania z czystą nikotyną dostępne także na polskim rynku. Pastylkły ssie się 20–30 minut.

Stosowanie inhalatora nikotynowego jest również skuteczną formą dostarczenia rzucającemu palenie pacjentowi czystej nikotyny. Inhalator jest wyposażony w ustnik oraz pojemnik, do którego wkłada się wymienne, porowate, polietylenowe naboje (wkłady) z nikotyną. Powietrze nasycone nikotyną dostaje się do jamy ustnej, gdzie nikotyna jest absorbowana głównie przez błonę śluzową. Sposób używania inhalatora może więc przypominać palaczowi palenie papierosów.

Wielu badaczy dopuszcza równoczesne stosowanie różnych środków z czystą nikotyną (np. gumy i plastra), uważają bowiem, że u pewnej grupy palaczy łączenie różnych form podawania czystej nikotyny może znacząco zmniejszyć objawy abstynencji i zwiększyć szansę na skuteczne rzucenie palenia. Zawartość nikotyny w lekach zawierających czystą nikotynę jest co najmniej o jeden rząd (dziesięć razy) mniejsza niż w dymie tytoniowym; podawana w leku dawka nikotyny jest zawsze wielokrotnie mniejsza niż w czasie palenia; a więc preparaty te są w pełni bezpieczne.

Wprawdzie guma, plaster, inhalator nikotynowy i tabletki podjęzykowe są dostępne w aptekach bez recepty, jednak decydując się na nie, warto poradzić się lekarza lub kogoś doświadczonego w stosowaniu NTZ (np. kogoś, kto skutecznie rzucił palenie, używając któregoś z preparatów

NTZ). Można także omówić wszystkie problemy związane z używaniem preparatów NTZ przez telefon ze specjalistą (Telefoniczna Poradnia Palącym – patrz II str. okładki).

Chlorowodorek bupropionu⁶

Kolejny ważny krok w leczeniu zespołu uzależnienia od tytoniu stanowiło wprowadzenie na rynek leku o działaniu ośrodkowym – bupropionu. Wyniki badań klinicznych potwierdzają skuteczność leku. Jest ona podobna do skuteczności preparatów NTZ. Od 1997 roku lek dostępny jest w Stanach Zjednoczonych, a od 2000 roku w Polsce.

Chlorowodorek bupropionu jest inhibitorem zwrotnego wychwytu dopaminy i noradrenaliny. Przyjmuje się, że jego działanie polega na normalizowaniu pracy ośrodków mózgowych, których funkcjonowanie zostało zakłócone przez działanie nikotyny. Najistotniejszą jego zaletą jest to, że nie tylko łagodzi objawy zespołu odstawienia nikotyny (także przybierania na wadze), ale może również osłabić psychiczną potrzebę sięgnięcia po papierosa. Bupropion można stosować wyłącznie pod nadzorem lekarza; lek można kupić tylko na receptę.

⁶ Nazwa handlowa: Zyban

⁷ Nazwa handlowa: Tabex

Alkaloid cytyzyny⁷

Na polskim rynku od blisko 40 lat dostępna jest także cytyzyna – roślinny lek pozyskiwany ze złotokapu zwanego także „falszywym tytoniem”. Złotokap należy do tej samej rodziny roślin, co tytoń, stąd podobieństwo struktury chemicznej i właściwości farmakologicznych cytyzyny i nikotyny. Po podaniu cytyzyny organizm reaguje podobnie jak po podaniu nikotyny, ponieważ obie te substancje działają



na te same nikotynowe receptory cholinergiczne ($\alpha 4\beta 2$) w mózgu. Właśnie to sprawia, że cytyzna zmniejsza nasilenie objawów zespołu odstawienia nikotyny.

Wareniklina

Kolejnym milowym krokiem w leczeniu zespołu uzależnienia od tytoniu jest wprowadzenie na polski rynek w kwietniu 2007 roku preparatu warenikliny⁸. Jest to lek o działaniu centralnym, wiążący się z receptorami nikotynowymi. Podpatrując działanie substancji roślinnych (cytyzyny i morfiny; Tonstad 2007), lek ten został specjalnie zaprojektowany i stworzony poprzez syntezę chemiczną jako środek do wspomaganie procesu rzucania palenia. Jest on częściowym kompetencyjnym agonistą nikotynowych receptorów cholinergicznych. Dzięki pobudze-

niu tych samych receptorów co nikotyna, wareniklina częściowo naśladuje jej działanie. Badania potwierdzają, że wiążąc się z receptorami, wareniklina pobudza je, powodując wydzielanie dopaminy (tak jak nikotyna, ale w dawce 30–60%) i przez to znosi czy zmniejsza objawy głodu nikotynowego (wywołane odstawieniem papierosów; Foulds 2006). Dodatkowo wareniklina blokuje dostępność receptorów dla nikotyny i prowadzi do zmniejszenia satysfakcji z palenia, czyli zmniejsza ochotę na palenie papierosów.

Jest to lek, który został poddany wszystkim klasycznym, wielorakim badaniom klinicznym, które potwierdziły jego skuteczność i bezpieczeństwo. Jego skuteczność zweryfikowano też w przeglądzie Cochrane'a i stwierdzono, że jest ponad trzykrotnie większa w porównaniu z grupą kontrolną (Cahill i wsp. 2007).

⁸ Lek jest obecny na polskim rynku pod nazwą Champix

Dziś przestaję palić

Dziś przestajesz palić! To wielkie wydarzenie w Twoim życiu. Postaraj się więc wytrwać w swoim postanowieniu i nie zmarnuj okazji. Zrób wszystko, aby Twój wysiłek i staranne przygotowania do pierwszego dnia bez papierosa nie okazały się daremne. Przed Tobą ważne zadanie. Możesz je zrealizować, jeśli skrupulatnie zastosujesz się do naszych rad.

Żadnych ustępstw!

W Dniu Zero

Wprowadź zmiany:

- śpij co najmniej osiem godzin
- wypij szklankę wody mineralnej (najlepiej bez gazu) lub soku owocowo-warzywnego
- pamiętaj o porannej gimnastyce przy otwartym oknie
- weź odświeżający prysznic
- użyj nowych środków higieny i kosmetyków
- zjedz pożywne, ale lekkie śniadanie; wypij szklankę chudego mleka (odtłuszczonego)
- w czasie śniadania przypomnij rodzinie o Dniu Zero

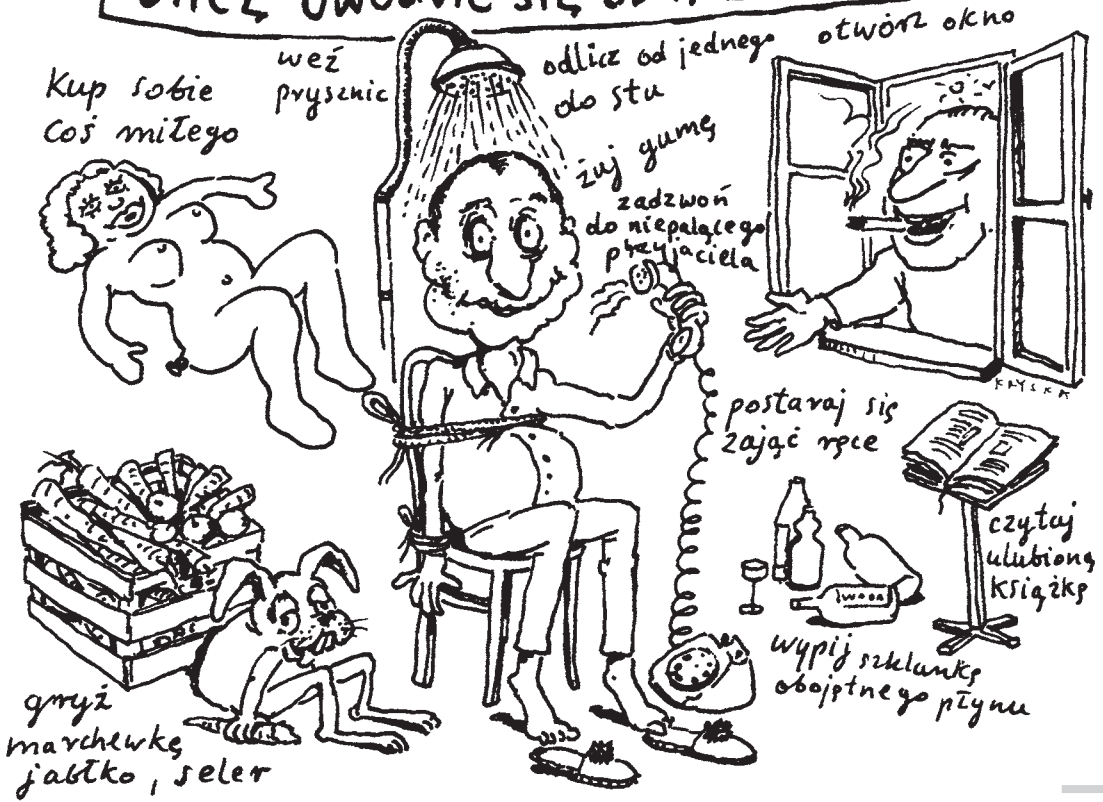


- o swoim postanowieniu poinformuj też koleżanki i kolegów w pracy; poproś, aby nie częstowali Cię papierosami
- staraj się unikać kontaktu z osobami palącymi
- po pracy idź na spacer; możesz także pojeździć na rowerze
- ściśle stosuj się do zaleceń dietetycznych
- staraj się wypełnić zajęciami cały dzień, np. po pracy idź do kina
- baw się z dziećmi
- przez cały dzień pij dużo wody mineralnej (najlepiej niegazowanej) i soków
- zaopatr się w produkty pozwalające zająć ręce i usta (pokrojone kawałki marchewki, rzodkiewki, selera, owoców, gumę do żucia itp.)
- jeśli poczujesz nieodpartą chęć zapalenia papierosa, zadzwoń do znajomej osoby, która rzuciła palenie
- pij duże ilości wody (niegazowanej) i soków
- staraj się unikać alkoholu i wszystkiego, z czym kojarzy się palenie papierosów
- jeśli nie wiesz, co zrobić z rękami, naucz się je zajmować przedmiotami innymi niż papieros (wykorzystaj ołówek, kostkę Rubika, monetę, spinacz do papieru itp.)
- jeśli brakuje Ci trzymania czegoś w ustach, spróbuj żuć gumę lub ssać cukierki (bez cukru)
- przebywaj dużo na świeżym powietrzu
- uprawiaj sport, codziennie się gimnastykuj
- unikaj przemęczenia; staraj się być zajęty, ale w sposób zorganizowany
- stale utwierdzaj się w słuszności swojej decyzji
- rozmawiaj zarówno o swoich sukcesach, jak i kłopotach z rodziną i przyjaciółmi
- unikaj spotkań z osobami palącymi
- pamiętaj o szkodliwości palenia
- utwierdzaj się w przekonaniu o korzyściach z zaprzestania palenia
- uwierz, że rzuciłeś palenie na zawsze
- bądź pozytywnie nastawiony do życia
- utrzymuj kontakty z osobami, które chcą i mogą Ci pomóc
- nadrabiaj zaległości w kontaktach z własnymi dziećmi

W pierwszych dniach

- w ciągu pierwszych dni po rzuceniu palenia staraj się spędzać jak najwięcej wolnego czasu w miejscach, gdzie palenie jest zabronione, np. w muzeum, centrach handlowych, kościele itp.
- śpij długo
- właściwie się odżywiaj (niskokalorycznie)

CHCĘ UWOLNIĆ SIĘ OD PALENIA



Jak przetrwać trudne chwile?

Jeśli odczuwasz pokusę zapalenia papierosa, nie poddawaj się! Możesz tę pokusę przezwyciężyć, korzystając z naszych sprawdzonych sposobów:

- pij dużo obojętnych płynów: wody, soków (dziennie 6–8 szklanek)
- umyj twarz zimną wodą
- wykonaj kilka ćwiczeń fizycznych: zrób przysiad, pobiegaj w miejscu
- otwórz okno i odetchnij głęboko pięć razy
- umyj zęby odświeżającą pastą, np. miętową
- wypij szklankę ciepłego mleka
- gryź marchewkę, ogórek, jabłko, seler itp.
- gryź pestki słonecznika lub dyni
- żuj gumę miętową
- zjedz cukierek o odświeżającym smaku

- idź na spacer
- weź gorący lub zimny prysznic, wytrzyj się energicznie
- rób to, co lubisz, np. czytaj ulubioną książkę
- postaraj się zająć ręce, np. zrób pranie, zajmij się majsterkowaniem
- policz od stu do jednego
- kup sobie coś co sprawi Ci przyjemność
- zmieniaj pozycję ciała (wstań, usiądź, połóż się)
- zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (0 801 108 108; pn.-pt.: godz. 11.00–19.00; sob.: godz. 11.00–15.00)

Tymi sposobami pokonasz nawet najsilniejszą pokusę zapalenia papierosa!

6.

Utrwal swój sukces

- *Jak utrwalić sukces?*
- *Ciesz się swoim sukcesem*
- *Recepta na zdrowie*
- *Tytoń a otyłość*
- *O przybieraniu na wadze*
- *Bądź aktywny*

Jak utrwalić sukces?

Rzucić palenie to niewątpliwie duży sukces! Lecz na tym nie koniec. Teraz musisz utrwalić to, co udało Ci się osiągnąć.

Chęć na zapalenie papierosa może się utrzymywać jeszcze przez pewien okres. Czasami pokusa powraca przez kilka tygodni, a nawet miesięcy. Dopiero wtedy, kiedy przestaniesz myśleć o papierosach, będziesz mógł powiedzieć, że palenie to przeszłość. Jak wynika z naszego doświadczenia, dopiero po około sześciu miesiącach możesz być pewny, że rzuciłeś palenie na dobre.

A zatem:

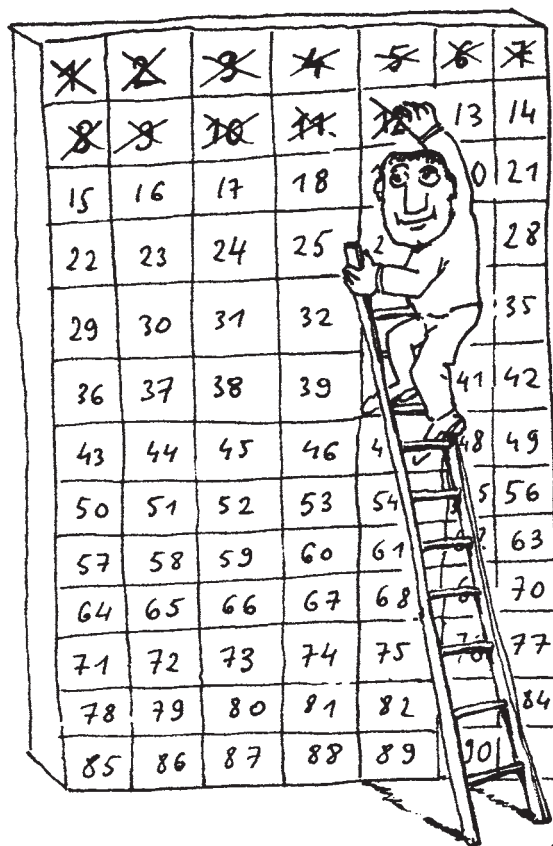
- uwierz w sukces i chwal się swoimi osiągnięciami!
- bądź stale zajęty!
- nie daj się skusić na „jednego papieroska”! Pamiętaj, od tego może się zacząć powrót do palenia!



Ciesz się swoim sukcesem

Każdy dzień bez papierosa zbliża Cię do celu. Informuj wszystkich o swoim sukcesie, ciesz się nim. Jeżeli chcesz, możesz notować, że jesteś coraz bliżej wyznaczonego celu.

- Sporządź kalendarz na pierwsze 90 dni bez papierosa. Skreślaj każdy dzień, zaznaczając obok zaoszczędzoną kwotę, i sprawdzaj, czy nastąpiła poprawa stanu Twojego zdrowia.
- Ustal termin, po którym zebrane w ten sposób pieniądze przeznaczysz na jakiś cel.
- Na każdy dzień miesiąca, w którym rzuciłeś palenie, zaplanuj coś przyjemnego.
- Co jakiś czas notuj nowe powody, dla których jesteś dumny, że rzuciłeś palenie. Następnie zapisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.



Recepta na zdrowie

Przystając palić, przestałeś niszczyć sam siebie. Teraz czas zacząć odbudowę własnego zdrowia, tym bardziej, że straciłeś już wiele czasu.

Dwie najważniejsze w tym momencie sprawy to zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczna, zwłaszcza, że ich kontrolowanie stanowi ważny element w procesie ostatecznego rozstawania się z paleniem. To dobry sposób na utrzymywanie abstynencji nikotynowej, opanowanie kłopotów z masą ciała i napięć psychicznych.

Właściwe odżywianie, szczególnie po rzuceniu palenia, może się wydawać trudne. Mam nadzieję, że zamieszczone dalej wskazówki pomogą rzucającym palenie wybrać właściwą dietę i utrzymać prawidłową masę ciała (patrz BMI).

Jak jednoznacznie wskazują współczesna nauka oraz obserwacje historyczne, powinniśmy wrócić do diety, która najbardziej odpowiada naszemu organizmowi i zawiera jak najwięcej naturalnych, nieprzetworzonych produktów.

Zdrowa dieta powinna uwzględniać produkty roślinne – szczególnie warzywa, ale także owoce – o niskim indeksie glikemicznym (patrz str. 45), zawierające witaminy, przeciwutleniacze, błonnik pokarmowy i inne korzystne

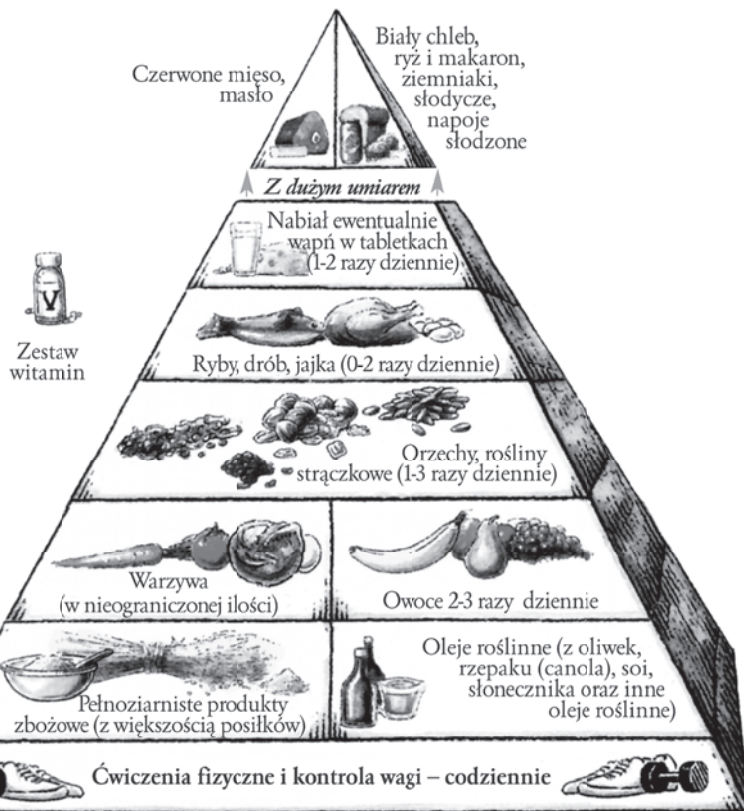
substancje pochodzenia roślinnego. Powinniśmy spożywać produkty zbożowe z pełnego ziarna (ponieważ charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym). Ważny element codziennej racji żywieniowej stanowią oleje roślinne. Wiele zalet ma olej z rzepaku (odmiany kanola) nazywanego „oliwką północy”. Jest on zawarty także w miękkich margarynach o małej zawartości kwasów tłuszczowych trans. Przeprowadzone ostatnio badania naukowe wskazują na korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania codziennie w małych ilościach orzechów, migdałów itp. W dobrej diecie jest miejsce na ryby – warto wprowadzać je do jadłospisu i spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu. Jako suplement można stosować olej rybny. Dobrym uzupełnieniem prawidłowej diety jest także odpowiednio przygotowane mięso, szczególnie chude i białe (drobiowe).

Nowe badania naukowe zwracają uwagę na zjawisko „przeładowania” organizmu węglowodanami (cukrami), których na bieżąco nie zużywamy (nasza aktywność fizyczna jest coraz bardziej ograniczona).

W naszej diecie powinniśmy ograniczać nie tylko tłuszcze zwierzęce, ale także wysoko przetworzone produkty roślinne (patrz indeks glikemiczny). Nadmiar spożywanego

białego pieczywa czy ryżu, makaronów, ziemniaków może być główną przyczyną nie tylko otyłości, ale także zaburzeń metabolicznych, jak np. cukrzyca czy miażdżycy naczyń.

Wszystkie te elementy zostały uwzględnione w „piramidzie zdrowia”, przygotowanej przez profesora Waltera Willetta z Uniwersytetu Harvarda. W schemacie tym uwzględniono ponadto codzienną aktywność fizyczną i kontrolę masy ciała, co jest szczególnie ważne po zaprzestaniu palenia (patrz rysunek).



Tytoń a otyłość

Niektórzy uważają, że palenie wyszczupla. Producenci papierosów próbują zbić na tym kapitał, na przykład adresując reklamy tytoniu do kobiet dbających o swoją figurę.

Osoba szczupła nie musi jednak palić papierosów. Jeśli po zaprzestaniu palenia chcesz utrzymać czy nawet zmniejszyć swoją masę ciała, po prostu właściwie się od-

żywiasz (patrz „piramida zdrowia”) i zwiększ swój wydatek energii – poprzez wzmożony wysiłek fizyczny.

Właściwe odżywianie i aktywność fizyczna, a nie palenie czy powrót do niego, są prawdziwym kluczem do zdrowia i dobrej sylwetki.

Bądź szczupły, ale przede wszystkim zdrowy.

O przybieraniu na wadze

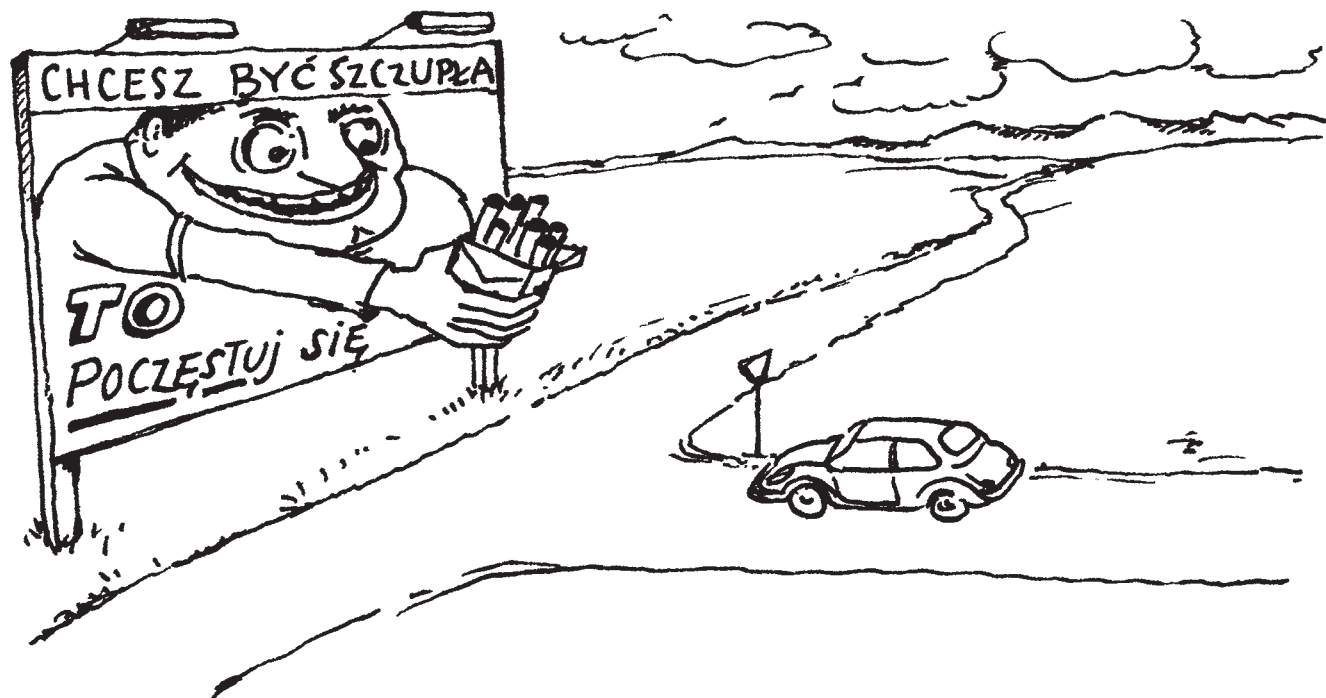
Jedną z konsekwencji zprzestania palenia (odstawienia nikotyny) są zmiany w przyswajaniu pokarmu, którym może towarzyszyć zwiększenie apetytu. Wiele osób rozważających decyzję o rzuceniu palenia obawia się, że przytyje. Jeśli i Ty się tego obawiasz, zapoznaj się z poniższymi informacjami:

- 1/3 osób, które przestają palić, nie tyje, również 1/3 przybiera na wadze, pozostali zaś tracą zbędne kilogramy w wyniku ćwiczeń oraz diety podjętej w okresie terapii odwykowej.

- Przytycie o kilka kilogramów nie jest tak niekorzystne dla zdrowia jak palenie. Trzeba przytyć ponad 20 kg, aby zniweczyć korzystne skutki zdrowotne zerwania z nałogiem.

Jeśli obawiasz się rzucić palenie z powodu ewentualnego przyrostu masy ciała

- przez pierwsze 3 miesiące codziennie waż się i notuj swoją wagę
- wraz z rzuceniem palenia zmień sposób odżywiania (patrz: „piramida zdrowia”)



- planuj uważnie jadłospis, licz spożywane kalorie, zwracaj uwagę na indeks glikemiczny
- główne posiłki spożywaj regularnie o stałych porach; jedz więcej na śniadanie i obiad niż na kolację
- jeżeli masz ochotę, noś z sobą niskokaloryczne przekąski i produkty o niskim indeksie glikemicznym, np. surowe warzywa czy niektóre owoce (patrz: zawartość kalorii i indeks glikemiczny i w rozdz. 7)
- codziennie ćwicz lub zacznij uczęszczać na zorganizowaną gimnastykę; licz dodatkowo spalone kalorie

Pamiętaj: w przeciwieństwie do palenia jedzenie jest niezbędne do życia i może być jedną z największych przyjemności. Nie wyrzekaj się jedzenia. Właściwie planując jadłospis, budujesz swoje zdrowie. Zacznij rozkoszować się spożywaniem posiłku; to może być jeden z najprzyjemniejszych momentów dnia.



Wskazówki

- Staraj się jeść pieczywo pełnoziarniste, otręby, kielki i inne produkty roślinne.
- Pij dużo wody (najlepiej niegazowanej) do każdego posiłku.
- Pamiętaj, że co najmniej 5 razy w ciągu dnia trzeba jeść (przegrzać) warzywa i owoce⁹ (w różnej postaci, nie tylko świeże, ale także suszone, mrożone, soki itp.).
- Marchew, pomidor, papryka są bogatym źródłem karotenu. Wszystkie warzywa pomarańczowoczerwone chronią Cię przed rakiem!
- Owoce dostarczają dużych ilości witaminy C.

- Zielone warzywa liściaste (kapusta, seler, pietruszka) są bogatym źródłem kwasu foliowego i witamin z grupy B.

Jeżeli rzuciłeś palenie, to znaczy, że przestałeś inhalować dym tytoniowy – może nawet po kilkudziesięciu latach. Powinieneś więc teraz pomyśleć o tym, aby jak najszybciej zregenerować swój organizm. Jest mu potrzebna naturalna terapia, która wyeliminuje biologiczne skutki palenia – jednym słowem, kuracja naturalnymi przeciwutleniaczami, substancjami zawartymi w warzywach i owocach. Każdy powinien jeść co najmniej 5 razy dziennie warzywa i owoce, ale dla wieloletnich palaczy jest to szczególnie ważne.

Bądź aktywny

Sport i wysiłek fizyczny to nieodłączne elementy odzwyczajania się od tytoniu. Ćwicz jednak bez przymusu. Poszukaj pozytywnych argumentów, które przekonają Cię do gimnastyki. Oto kilka z nich:

- ćwiczenia fizyczne poprawią stan Twojego zdrowia

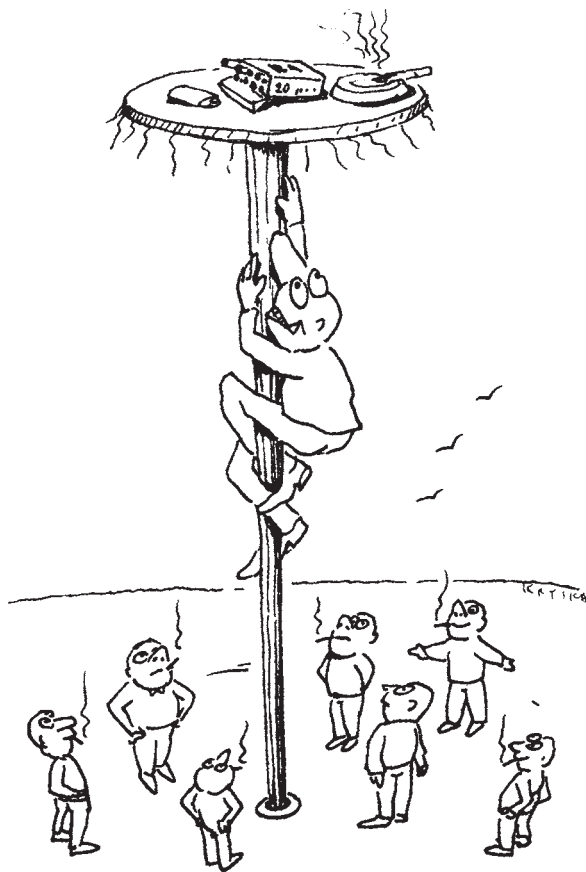
- dzięki ćwiczeniom nie przytyjesz w trakcie terapii
- zregenerujesz siły i zrelaksujesz się
- sprawi Ci to przyjemność
- po rzuceniu palenia Twoja sprawność poprawi się, minie zadyszka palacza

⁹ Jedna porcja to np. 1 średniej wielkości owoc (jabłko, gruszka, banan) lub kilka mniejszych owoców (śliwek, czereśni), albo warzywo (marchew, papryka), lub 1/2 szklanka soku owocowego bądź warzywnego, garść suszonych owoców, pół szklanki surówki owocowej lub warzywnej.

- trenując, np. biegając w parku, rozkoszujesz się pięknem natury; możesz też poznać nowych ludzi
- ćwicząc z dziećmi czy najbliższymi, zbliżysz się do nich

Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać w sposób racjonalny i przemyślany. Nie przemęczaj się i postępuj zgodnie z naszymi wskazówkami.

- przed rozpoczęciem gimnastyki skontaktuj się z lekarzem i zapytaj o ćwiczenia odpowiednie dla osób w Twoim wieku
- zanim zaczniesz ćwiczyć, zmierz swoje tętno; zorientuj się, ile powinno wynosić w czasie ćwiczeń i jakiej wartości nie możesz przekroczyć (skonsultuj się z lekarzem)
- wybierz najbardziej odpowiednią dla siebie formę ruchu (spacer, energiczny chód, bieg, jazdę na rowerze, na nartach, gimnastykę, pływanie); dla mieszczuchów dobrym rozwiązaniem jest rower stacjonarny (można na nim „jeździć”, oglądając telewizję)
- ćwiczenia wprowadzaj stopniowo i uprawiaj sport regularnie
- nie ćwicz, gdy jesteś osłabiony
- jeśli podczas ćwiczeń poczujesz się źle lub stwierdzisz jakieś inne niepokojące dolegliwości, skontaktuj się z lekarzem; z wysiłku fizycznego zrezygnuj wyłącznie na jego polecenie



7.

Utrwal swój sukces

- ***Zawartość kalorii***
- ***Indeks glikemiczny***
- ***BMI***
- ***Przykłady ćwiczeń fizycznych***
- ***Listy od tych, którzy rzucili palenie***

Zawartość kalorii

Planując swoją dietę, powinniśmy pamiętać, że do utrzymania właściwej masy ciała (patrz BMI) tak samo ważny jak kalorie w spożywanych potrawach jest w przypadku produktów roślinnych ich indeks glikemiczny.

Produkt	Kalorie
<u>napoje</u>	
■ woda mineralna	0
■ kawa bez cukru (filiżanka)	0
+ mleko	10
■ herbata bez cukru (filiżanka)	0
<u>soki owocowe i warzywne (1 szklanka)</u>	
jabłkowy	110
pomarańczowy	110
grejpfrutowy	100
brzoskwiniowy	110
winogronowy	60
marchwiowy	110
pomidorowy	30
z czarnej porzeczki	130

produkty mleczne

■ mleko (szklanka)	
- 3,2% tłuszczu (szklanka)	150
- 2% tłuszczu (szklanka)	130
- 0,5% tłuszczu (szklanka)	100
■ jogurt (szklanka)	150
■ kefir (szklanka)	130
■ sery (100 g)	
- żółty	350
- twarogowy chudy	100
- twarogowy tłusty	180
- topiony	300

chipsy (100 g)

- chrupki kukurydziane	350
- ziemniaczane	550

inne

■ orzeszki ziemne (2 łyżki stołowe)	105
■ orzechy włoskie (10 sztuk)	130
■ migdały (20 sztuk)	115
■ prażone nasiona słonecznika (2 łyżki stołowe)	110

— prażona kukurydza, bez tłuszczu (100 g)	400
— baton czekoladowy (60 g)	270
— frytki (100 g)	470
— hamburger z dodatkami	300

owoce (owoc średniej wielkości)

— jabłko	50
— morela	30
— pomarańcza	40
— grejfrut	40
— banan	100
— brzoskwinia	50
— gruszka	50
— mandarynka	20
— jagody (1/2 szklanki)	40

— truskawki (8 sztuk)	30
— wiśnie (10 sztuk)	20
— czereśnie (10 sztuk)	30

warzywa (100 g)

— marchew	30
— pomidor	20
— ogórek	10
— brokuł	30
— kalafior	20
— kapusta	30
— fasola szparagowa	30
— sałata	15
— papryka zielona	20
— rzodkiewka (6 sztuk)	10

Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) określa tempo wchłaniania oraz stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu spożywczego. Produkty o niskim IG (np. pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe) są wolniej wchłaniane po posiłku i dlatego nie powodują tak szybko wzrostu stężenia glukozy we krwi, jak produkty o wysokim indeksie (np. wysoko przetworzone produkty zbożowe, jak chleb czy makarony, ziemniaki, biały ryż). Spożycie produktów o wysokim IG powoduje gwałtowne i znaczne zwiększenie stężenia glukozy we krwi, co w konsekwencji doprowadza do wyrzutu insuliny i w efekcie odkładania tłuszczu.

Niskim indeksem glikemicznym charakteryzują się nasiona roślin strączkowych, warzywa, niektóre owoce oraz razowe pieczywo. Natomiast produkty roślinne wysoko przetworzone cechują się na ogół wysokim IG. Wysoki IG mają również słodkie, słodkie napoje oraz gotowane ziemniaki i biały ryż. Na przykład IG glukozy wynosi 100.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym,¹⁰ IG <25: świeża marchew (16), wiśnie (22), grejpfrut (25), ziarno jęczmienia (22), soja w puszcze (14), soja gotowana (15),

soczewica zielona gotowana (22), orzeszki ziemne (14), orzeszki nerkowca solone (22), jogurt niskotłuszczowy bez cukru (14), jogurt owocowy odtłuszczony (24), czekolada gorzka (22), czereśnie (22).

Produkty o średnim indeksie glikemicznym, IG 26–50: jabłka (38), brzoskwinie (38), gruszki (38), śliwki (39), truskawki (40), pomarańcze (42), winogrona (46), sok jabłkowy (40), sok ananasowy niesłodzony (46), sok grejpfrutowy (48), marchew gotowana (47), groszek zielony gotowany (48), sok pomidorowy (38), sok marchwiowy świeżo wyciśnięty (43), jabłka suszone (29), morele suszone (31), zupa pomidorowa (38), mleko pełnotłuste (27), mleko odtłuszczone (32), jogurt (36), mleko sojowe (44), ryż pełnoziarnisty (34), muesli (49), pełnoziarniste pieczywo jęczmienne (34), pumpernikel (50), spaghetti gotowane kilka minut (38), nutella (33), czekolada mleczna (43), biała fasola gotowana (31), budyń (44), ziarna pszenicy (41), ziarna żyta (34), gotowane ziemniaki (50), groch gotowany (32), makaron gotowany (45), mleko zsiadłe (32), paluszki rybne (38).

¹⁰ na podstawie „Revised International Table of Glycemic Index and Glycemic Load”

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym, IG 51–75:

mango (51), banany (52), kiwi (53), morele (57), ananas (59), melon Cantalupa (65), arbuzy (72), sok pomarańczowy (52), brzoskwinie w syropie w puszcze (58), figi suszone (61), rodzynki (64), buraki (64), dynia (75), ziemniaki pieczone w mundurkach (60), frytki mrożone (75), kukurydza słodka (54), ryż brązowy (55), ryż długoziarnisty gotowany (56), ryż biały gotowany (64), spaghetti gotowane 20 minut (61), pieczywo żytnie pełnoziarniste (58), rogalik francuski (67), pieczywo ryżowe (72), mleko kondensowane słodzone (61), lody mleczne (61), baton Mars (65), chipsy ziemniaczane (54), chipsy kukurydziane (63), napój Coca-cola (58), napój Fanta (68), pizza serowa (60), dżem truskawkowy (51), miód (55), bezy (67), bułka do hamburgerów (61), pieczywo białe pełnoziarniste (70), chrupki kukurydziane (63), pączki (69), kasza gryczana gotowana (54), knedle ziemniaczane (52), kruszki ciasteczka (64), młode ziemniaki (57), prażona kukurydza (72), rzepa (72), zupa grochowa (60), fasola szparagowa (71), dynia (75).

Produkty o bardzo wysokim indeksie glikemicznym, IG >75:

bułeczki drożdżowe (92), czekoladowe kulki śniadaniowe (84), daktyle suszone (103), płatki kukurydziane (81), bagietka francuska (95), gofry (76), naleśniki (85), placyki z owocami (76), płatki owsiane (85), placki jęczmienne (92), prele solone (83), pure ziemniaczane w proszku (85),

tort (87), wafle waniliowe (77), żelki (80), ziemniaki ugotowane w kuchence mikrofalowej (82).

Aby nie wpaść w pułapkę przyrostu masy ciała jeszcze przed rzuceniem palenia naucz się ją kontrolować. Kup wagę i używaj jej codziennie. Najlepszym sposobem sprawdzenia, czy ważysz prawidłowo jest obliczenie wskaźnika masy ciała BMI (wg angielskiej nazwy „Body Mass Index”) według wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}}$$

- | | |
|----------------------------|---|
| Masz otyłość olbrzymią | - jeżeli wartość wskaźnika jest powyżej 40 |
| Masz otyłość | - jeżeli wartość wskaźnika mieści się w granicach 30–40 |
| Masz nadwagę | - jeżeli wartość wskaźnika mieści się w granicach 25–30 |
| Masz prawidłową masę ciała | - jeżeli wartość wskaźnika mieści się w granicach 18,5–25 |
| Masz niedowagę | - jeżeli wartość wskaźnika jest poniżej 18,5 |

Możesz skorzystać też z poniższego wykresu: ?

Znając wagę i wzrost możesz obliczyć BMI, który jest najlepszym miernikiem opisującym Twoją wagę.

Przykłady ćwiczeń fizycznych

Do ćwiczeń fizycznych, które możesz wykonywać bez dodatkowych starań i wydatków, należą ćwiczenia izometryczne, czyli takie, w których mięsień napina się, ale nie rozciąga. Polegają one na naprężaniu grup mięśniowych, na ogół poprzez pokonywanie oporu podczas czynności pchania, naciskania, rozciągania i ściskania. „Przyrządem do ćwiczeń” może być niemal wszystko, na przykład ściana, krzesło, biurko, samochód, a nawet poszczególne części własnego ciała. Ważne jest, aby ćwiczenia te wykonywać regularnie. Zaledwie 90 sekund takich ćwiczeń dziennie przynosi z czasem efekty w postaci poprawy sylwetki i wzmocnienia mięśni.

Podstawowe zasady wykonywania prostych ćwiczeń izometrycznych

- Każde ćwiczenie wykonuj, używając 100% siły.
- Podczas ćwiczeń nie wstrzymuj oddechu, lecz oddychaj regularnie i spokojnie.
- Napięcie mięśnia podczas każdego ćwiczenia powinno trwać około 6 sekund.

- Nie napinaj nigdy mięśni zrywami.
- Opór przeciwstawiany mięśniom musi być na tyle duży, by wykluczał jakikolwiek ruch.
- Powtórz każde ćwiczenie co najmniej dwa razy pod rząd.

Przykłady ćwiczeń

- Siedząc przy stole lub biurku, oprzyj dłonie na blacie i naciskaj nimi blat.
- Stojąc w drzwiach, oprzyj dłonie o futrynę i rozpychaj ją na boki.
- Siedząc w samochodzie na czerwonym świetle, „rozciągaj” na boki kierownicę.
- Siedząc na krześle, napieraj kolanami na oparte o wewnętrzną stronę kolan dłonie (stawiając opór dłońmi).

Jak widzisz, sytuacji i okoliczności, w których można wykonywać tego typu ćwiczenia, jest bez liku. Wykorzystaj swoją wyobraźnię, bądź twórczy! I nie pal!

Listy od tych, którzy rzucili

W Polsce żyje kilka milionów byłych palaczy. Każdy z nich poznał sposób na rzucenie palenia i doświadczył bólu związanego z uwalnianiem się od nałogu. Ci, którym udało się pokonać własne uzależnienie, są w tej sprawie prawdziwymi ekspertami. Warto więc poświęcić chwilę uwagi i refleksji listom, w których dzielą się oni swoim doświadczeniem.

Paliałam przez 30 lat. Parę dni temu minęło 6 miesięcy życia bez papierosa. Przez ostatnie 15 lat byłam dyrektorem szkoły średniej i... w zaciszu gabinetu łamałam ustawę. [...] Aż nadszedł ważny dzień. [...] W niedzielę stałam się abstynentką. Był to jednakże dopiero początek heroicznej walki. Zaczęły się problemy z wolnymi rękami. Z momentami pokusy, gdy tak wspaniale było zapalić papierosa, np. po powrocie do domu, po obiedzie, przy kawie... Wtedy natychmiast przywoływałam inne myśli: że już nie będę upokarzana ograniczeniami; że nikt nie będzie patrzył na mnie z politowaniem; że co miesiąc będę mogła sobie coś ładnego kupić; no i... zdrowie. [...] Po jakimś czasie uświadomiłam sobie, że nie wrócę do papierosów. Zbudowałam w sobie blokadę chroniącą przed powrotem do nałogu i ciągle ją umacniam. Jest na tyle mocna, że przestałam już palić w snach, a na jawie nie zapominam, że nie palę.

Barbara, Nowy Sącz

Paliałam tylko Sporty. Dużo tego było. W porywach do dwóch paczek dziennie. Nawet w ciąży, chociaż bardzo się ograniczałam. Którejś pięknej wiosny zachorowałam na grypę i wtedy pomyślałam, że może to dobra okazja, żeby spróbować nie palić. Dojrzywałam do tej myśli od chwili narodzin syna. [...] Zaczęłam skromnie. Rzadziej sięgałam po papierosa. Zapalałam go i starałam się nie zaciągać. Po kilku dniach przerwy między jednym a drugim papierosem były już dłuższe. [...] Po miesiącu mój kontakt z papierosem był już sporadyczny. Szybko gasiłam zapalonego papierosa. Wystarczyła mi sama „operacja” zapalania. [...] Najcięższą próbę przeszedłam kilka lat później [...]. No, kochana, mówiłam sobie. Jak teraz zapalisz, to przepadło tyle lat abstynencji. Nie jesteś przecież taka głupia. [...] Mój starszy syn jest już dorosłym człowiekiem. Nie pali. Kiedy był młodszy, wiele razy rozmawialiśmy o tym, jak łatwo ulec nałogom i jak trudno z nimi walczyć. Od dwóch lat razem biegamy. Móc wciągać w płuca zapach lasu, wilgotnej ziemi, czuć zmęczenie i radość, że pokonało się kolejny raz wyznaczoną sobie trasę – i zamienić to na śmierzdzącego papierosa, świszczący, krótki oddech, matowe włosy i byle jaką cere? Przecież nie oszalałam!

Magda

Po latach papieros przestał być dla mnie przyjacielem, a stał się kłopotliwym i natrętnym towarzyszem życia. Zacząłem myśleć, jak się go pozbyć. [...] Trudność w rzuceniu palenia była nie fizjologiczna (głód nikotynowy), ale psychologiczna. Odmówienie sobie jakiejś przyjemności na zawsze jest bardzo trudne [...]. Należy więc zmienić charakter postanowienia z negatywnego na pozytywny: zamiast czegoś sobie odmawiać, spróbować coś osiągnąć. Postanowiłem więc „być niepalącym”. Proszę mi wierzyć, przestałem palić z dnia na dzień, nie odczuwając żadnej pokusy zapalenia i żadnych dolegliwości. [...] Mam teraz 66 lat, przestałem palić 14 lat temu, 36 lat spędziłem jako palacz najmocniejszych papierosów. Ale wiem, że już do palenia nie wrócę. Nie dotyczą mnie żadne zakazy palenia; mogę przebywać wszędzie bez ograniczeń, czuję się swobodny w każdym towarzystwie.

Nazwisko i adres do wiadomości Redakcji

Zdaję sobie sprawę, że Pan Profesor ma ważniejsze rzeczy na głowie niż odpowiadanie na e-maile od wdzięcznych pacjentów. Mam jednak nadzieję, że mój sprawi Panu trochę radości. Sama też lubię wiedzieć, że moi pacjenci mnie wspominają. Przy całej swojej wiedzy o szkodliwości palenia mam oczywiście świadomość, że nie truję już dłużej swojego organizmu. Ale powiem Panu, że niezależnie od tego jestem bardzo szczęśliwa, gdy nie muszę podczas tzw. imprez wychodzić na balkon albo taras, jak robią to nadal niektórzy moi przyjaciele. Ten, kto nie palił, tego nie wie, ale proszę mi wierzyć – palenie, jak każdy inny nałóg, jest takie upokarzające.

Lekarka, nazwisko i adres do wiadomości Redakcji

Wykorzystano fragmenty publikacji Wspomnienia palaczy (Fundacja „Promocja Zdrowia”, Warszawa 2001 r.), a także korespondencję własną.



ANALIZA TWOJEGO PALENIA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

DATA																			
GODZINA																			
MIEJSCE																			
SYTUACJA																			
P O T R Z E B A	SŁABA																		
	UMIAR- KOWANA																		
	SILNA																		
POWÓD ZAPALENIA																			
R E A K C J A	PRZYKRA																		
	OBOJĘTNA																		
	PRZYJEMNA																		

Fundacja „Promocja Zdrowia” organizuje corocznie w ramach akcji „Rzuć palenie razem z nami” konkurs dla osób, które rzuciły palenie. Jeśli lektura ta pomogła Ci uwolnić się od nałogu palenia papierosów, wytnij i wypełnij zamieszczony poniżej kupon konkursowy. Przysyłając go na obok podany adres, będziesz miał(a) szansę wziąć udział w losowaniu wielu cennych nagród.

Rzuciłam(em) palenie



**Fundacja „Promocja Zdrowia”
ul. Sobieskiego 110/7
00-764 Warszawa**

**Trzeci czwartek listopada –
Światowy Dzień Rzucania Palenia
Powodzenia!**

Przestałam(em) palić tytoń w dniu:

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Płeć (M) (K):

Adres:

.....

Kod pocztowy i miejscowość:

Województwo:

Tel.:

(podpis)

8.

Postscriptum

— *Kilka rad dla tych, którym się jeszcze nie udało*

Mam nadzieję, że ten poradnik pomoże wielu palaczom rozstać się z paleniem przy pierwszej próbie. Tym, którym się udało, gratuluję. Wygraliście zdrowie i wiele dodatkowych, szczęśliwych lat życia. Jesteście teraz ekspertami w rzucaniu palenia. Mam nadzieję, że będziecie dzielili się swoimi doświadczeniami z tymi, którym jeszcze nie udało się przestać palić.

Kilka rad dla tych, którym się jeszcze nie udało

- Przede wszystkim nie wstydz się swojej słabości. Nawet jeśli znów zapalisz papierosa, jeszcze nie przegrałeś.
- Tego rodzaju „potknięcie” jest czasami początkiem drogi do sukcesu; źródłem ważnych doświadczeń.
- Pamiętaj jednak! Po nieudanej próbie natychmiast poddaj się dalszej terapii.
- Pamiętaj także, że większość byłych palaczy przestała palić dopiero po kilku próbach; aby rozstać się z paleniem na zawsze, zwykle trzeba podjąć 5-8 prób.
- Zastanów się, co było powodem powrotu do palenia. W jakich okolicznościach to się stało?
- Pamiętaj, że gdyby zaprzestanie palenia było sprawą dziecinnie prostą, nałóg ten nie byłby dla Ciebie aż tak groźny.
- Nikotyna czasami bardzo silnie uzależnia! Jeśli więc chcesz wyzwolić się z tego uzależnienia - bądź silny, wytrwały i konsekwentny.
- Wyznacz sobie następny Dzień Zero. Najlepiej już jutro.

Piśmiennictwo

Cahill K., Stead L.F. Lancaster, T.: *Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation (Review)*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2007, Issue 1. Art. No.: CD006103. DOI: 10.1002/14651858. CD006103.pub2.

Fagerström K.O., Kunze M., Schoberberger R., Zatoński W.: *Nicotine dependence versus smoking prevalence: comparisons among countries and categories of smokers*. Tobacco Control 1996; 5: 52–56.

Fagerström K.: *Time to first cigarette; the best single indicator of tobacco dependence?* Monaldi Arch. Chest Dis. 2003; 59: 95-98.

Glynn T., Manley M.: *How to help your patients stop smoking*. A National Cancer Institute Manual for Physicians. National Cancer Institute, Bethesda 1992.

Lewandowska D., Cedzyńska M., Przewoźniak K., Zatoński W.: *Indywidualizacja farmakoterapii w leczeniu uzależnienia od tytoniu*. Ordynator Leków 2002; 9: 15–25.

Raw M., Anderson P., Batra A., Zatoński W.: *Special Communication - WHO Europe evidence based recommendations on the treatment of tobacco dependence*. Tobacco Control 2002; 1: 44–46.

Tonstad S.: *Varenicline for smoking cessation*. Expert Rev. Neurotherapeutics 2007; 7 (2): 121–127.

Tutka P., Zatoński W.: *Cytyzyna. Właściwości farmakologiczne leku stosowanego w leczeniu zespołu uzależnienia od tytoniu*. Medycyna Praktyczna, Kraków 2006.

Zatoński W.: *Stan zdrowia w Polsce a palenie tytoniu* [w:] Wojtczak A. (red.): *Choroby Wewnętrzne*. PZWL, Warszawa 1995: 640–652.

Zatoński W.: *Czy w demokracji żyje się zdrowiej?* Fundacja „Promocja Zdrowia”, Warszawa 1997.

Zatoński W.: *Leczenie zespołu uzależnienia od tytoniu jest obowiązkiem lekarza*. Medipress 2000; supl.7: 35.

Zatoński W., Cedzyńska M., Tutka P., West R.: *An uncontrolled trial of cytisine (Tabex) for smoking cessation*. Tobacco Control 2006; 15: 481–484.

Zatoński W. (red.): *Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu*. Medycyna Praktyczna, Kraków 2006; Wydanie specjalne 7/2006.

