



*Szpital w Puszczykowie
Opieka, zaufanie, profesjonalizm*

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ

„Program edukacyjny dla pacjenta / rodziny / opiekuna w zakresie
szkodliwości palenia tytoniu.”

Oddział Neurologiczny

TEMAT: Program edukacyjny dla pacjenta / rodziny / opiekuna w zakresie
szkodliwości palenia tytoniu.

CEL DYDAKTYCZNY:

1. Pogłębienie wiedzy chorych i ich rodzin, dotyczącej szkodliwości palenia tytoniu
2. Poprawa jakości życia.

METODA DYDAKTYCZNA: bezpośrednia rozmowa lekarza, pielęgniarki, psychologa z pacjentem oraz jego rodziną, pogadanka, dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: publikacje informacyjne dla chorych i ich rodzin (prasa, broszury, ulotki)

PROWADZĄCY: personel Oddziału Neurologicznego i Udarowego

UCZESTNICZY: pacjenci palący tytoń, ich rodziny/opiekunowie

MIEJSCE: Oddział Neurologiczny i Udarowy

Palenie tytoniu i inhalacja dymu papierosowego są uznawane za wyjątkowo szkodliwy i najbardziej rozpowszechniony czynnik zwiększający ryzyko rozwoju wielu chorób zaliczanych do najczęstszych przyczyn zgonów. Od lat stanowi to największą pojedynczą, ale możliwą do prewencji przyczynę śmiertelności ludności Polski. Szacuje się, że w 2000 r. odnotowano 69 tys. zgonów (57 tys. mężczyzn i 12 tys. kobiet) spowodowanych paleniem tytoniu (chorobami odtytoniowymi) z czego ok. 43. tys. stanowiły przedwczesne zgony (35-69 lat).

SZKODLIWE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4000 różnych substancji chemicznych, z czego 40 ma udowodnione działanie rakotwórcze. Najbardziej znane szkodliwe składniki dymu to m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, piren, cyjanowodór, toluen, arsen, uretan, fenol czy benzopiren. Ich źródłem są zanieczyszczenia środowiska, środki ochrony roślin stosowanych w uprawie tytoniu, a nawet etapy obróbki w procesie przemysłowym. Substancje te dostają się przez drogi oddechowe i przewód pokarmowy nie tylko do organizmu palacza, ale również osób przebywających w jego otoczeniu (tzw. bierni palacze), a nawet płodu palącej kobiety ciężarnej i uszkadzają wszystkie tkanki i narządy, prowadząc do szeregu zaburzeń zdrowotnych. Zagrożenia zdrowotne związane z paleniem obejmują ponad 500 różnych chorób i patologii, wśród których można wymienić następujące :

- nowotwory płuc, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, języka, żołądka, trzustki, pęcherza moczowego, nosa, wargi, nerek, jelita grubego i inne,
- choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zawał serca, choroby obwodowego układu krążenia,
- rozedma płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc, choroby naczyń mózgowych, udar mózgu,
- osteoporoza, zaćma, wrzody żołądka i dwunastnicy,
- zaburzenia płodności, mniejsza potencja,

- duszność, świszczący oddech, zaostrzenie astmy oskrzelowej,
- ziemista cera, pożółkłe palce, przedwczesne zmarszczki,
- nalot na zębach, zmniejszone łaknienie, przytępiony węch i smak oraz wiele innych.

Największy odsetek zgonów spowodowanych paleniem tytoniu znajduje się wśród nowotworów złośliwych płuca, chorób układu krążenia i oddechowego. U palących ciężarnych obserwuje się niższą wagę urodzeniową dzieci, przedwczesny poród, zespół nagłego zgonu niemowląt, astmę, zapalenia ucha środkowego i zakażenia dróg oddechowych. Wdychanie dymu tytoniowego przez osobę niepalącą również stanowi duży problem i wystawia ją na takie samo ryzyko wspomnianych chorób.

CZY SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW SĄ ODWRACALNE ?

Na szczęście skutki uboczne palenia są w znacznym stopniu odwracalne. Pierwsze korzystne zmiany zachodzą już kilka godzin po wypaleniu ostatniego papierosa! Szybko normuje się ciśnienie krwi, która jest lepiej wysycona tlenem, dzięki czemu narządy wewnętrzne są lepiej zaopatrywane w ten pierwiastek, co sprzyja ich regeneracji. Zmysły smaku i węchu po kilku dniach ulegają poprawie po pogorszeniu powodowanym przez drażnienie receptorów przez dym papierosowy.

Skutki zdrowotne palenia papierosów, np. efekty obturacyjnej choroby płuc nie są w pełni odwracalne, jednakże po rzuceniu palenia zmniejsza się ilość dolegliwości powiązanych ze złym stanem dróg oddechowych i można zaobserwować poprawę kondycji fizycznej. Zmniejsza się także ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową bądź nowotwór płuc. Skutki palenia papierosów obejmują dręczący kaszel, którego siła słabnie, gdy rzęski odzyskują swoje właściwości.

Spada w dodatku częstotliwość występowania infekcji bakteryjnych. Po rzuceniu tego nałogu zdecydowanie spada ryzyko wystąpienia udaru mózgu albo ostrego zawału mięśnia sercowego. Złe skutki palenia papierosów praktycznie ustępują w całości po 15 latach od wypalenia ostatniego papierosa – nawet ryzyko zachorowania na raka płuc jest wówczas na równie niskim poziomie, co u osoby niepalącej.

LECZENIE UZALEŻNIENIA OD TYTONIU

Rzucenie palenia tytoniu to złożony, wieloetapowy proces, na który mają wpływ czynniki biologiczne, psychospołeczne, ekonomiczne, środowiskowe i zdrowotne.

- Zastępcza terapia nikotynowa – stałe, kontrolowane podawanie zmniejszanych dawek nikotyny,
- Terapia awersyjna – podawanie pacjentowi środków które będą powodowały niechęć do zapalenia papierosa (wymioty, nudności, nieprzyjemny smak),
- Psychofarmakologia – wprowadzenie do terapii leków antydepresyjnych oraz przeciwłękowych
- Terapia grupowa dla osób z silną motywacją do zerwania z nałogiem, oparta na zapewnieniu wzajemnego poparcia oraz edukacji zdrowotnej w celu zmiany zachowań.

E- PAPIEROSY

Zostały opatentowane w latach 60 ale od ok. 10 lat są powszechnie używane jako zastępstwo klasycznego papierosa, wyglądem przypomina dymiący długopis, w którym umieszczono baterię, pojemnik z płynem odpowiadającym za smak i zawartość nikotyny oraz małe urządzenie, które zmienia płyn w parę wodną wydychaną potem przez e-palacza. Elektroniczne papierosy mogą zawierać nawet dwukrotnie większą dawkę nikotyny niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator. Elektroniczny papieros może tak samo uzależniać jak klasyczny poprzez zawartą w nim nikotynę. Podczas wydychania pary wodnej z e-papierosów osoby niepalące są również narażone na trujące substancje. E-papieros szkodzi zdrowiu tak samo jak klasyczny papieros (zawiera nikotynę), tak samo powoduje zawroty głowy i ból mięśni, arytmie serca oraz nadciśnienie tętnicze.

E- PAPIEROSY SĄ BARDZIEJ RAKOTWÓRCZE NIŻ ZWYKŁE PAPIEROSY

Ostatnie badania przeprowadzone przez japońskich naukowców dowodzą, że e-papierosy mają nawet dziesięciokrotnie większy poziom substancji rakotwórczych. Z badań tych wynika, że z elektronicznych papierosów wydziela się rakotwórczy formaldehyd i acetaldehyd. Tego pierwszego było dużo więcej niż w tradycyjnych papierosach. Stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy spirala grzałki e-papierosa jest najbardziej gorąca. Według WHO kontakt z substancją wydzielaną przez e-papierosy ma długoterminowe negatywne skutki dla rozwoju mózgu.