

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Ministerstwo
Zdrowia



...dlatego rzuciłem
palenie

Pamiętaj, że rzucając palenie chronisz
siebie i swoich bliskich

**ZARÓWNO BIERNE, JAK I CZYNNIE
PALENIE JEST SZKODLIWE!**

www.planujedlugiezycie.pl





RAK płuca

– Palenie papierosów

Jakie są skutki palenia papierosów?

Osoby palące papierosy lub inne wyroby tytoniowe **żyją średnio o 10 lat krócej** niż osoby niepalące. U palaczy występuje podwyższone ryzyko zachorowania na nowotwory tytoniozależne (przede wszystkim – rak płuca, ale także nowotwory jamy ustnej oraz gardła i krtani, rak przełyku, rak trzustki, rak nerki, rak pęcherza moczowego) oraz choroby układu sercowo-naczyniowego (np. choroba wieńcowa lub nadciśnienie tętnicze) i oddechowego (np. przewlekła choroba obturacyjna płuc).

Główną przyczyną pojawienia się i rozwoju komórek nowotworowych w płucach jest **palenie papierosów**. Aż 90% pacjentów to osoby, które były narażone na działanie szkodliwych składników dymu tytoniowego.

Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy – w równym stopniu – **osób palących papierosy i tzw. biernych palaczy**, którzy są narażeni na składniki dymu tytoniowego w pracy lub w miejscu zamieszkania. W tej grupie znajdują się także dzieci i młodzież, przebywające w zadymionych pomieszczeniach.

Wymuszone bierne palenie jest równie szkodliwe co palenie czynne. Najbardziej zagraża noworodkom i małym dzieciom.

PAMIĘTAJ!

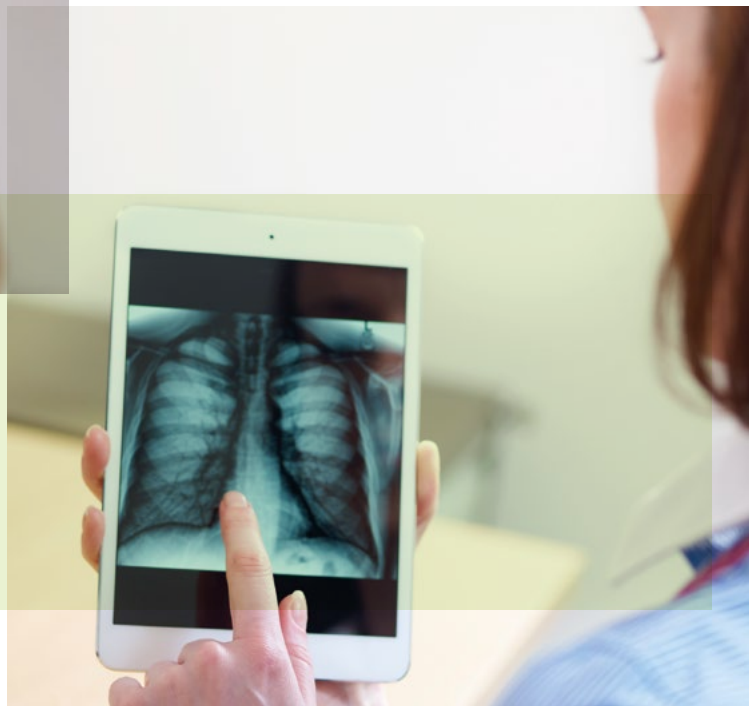
KORZYSTANIE Z PAPIEROSÓW ELEKTRONICZNYCH I INNYCH URZĄDZEŃ ZAWIERAJĄCYCH NIKOTYNĘ JEST RÓWNIEŻ SZKODLIWE DLA ZDROWIA.



Jakie objawy powinny mnie zaniepokoić?

Osoby, którym jeszcze nie udało się pokonać nałogu, **nie mogą lekceważyć niepokojących objawów** takich jak uporczywy kaszel czy zmiana jego charakteru.

W KAŻDYM WIEKU MOŻNA
ZREZYGNOWAĆ Z PALENIA TYTONIU,
CO ZMNIĘSZA RYZYKO POJAWIENIA
SIĘ KOMÓREK NOWOTWOROWYCH
W PŁUCACH.



Chcesz rzucić palenie?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

801 108 108, 22 211 80 15

Napisz e-mail: biuro@jakrzucicpalenie.pl, w tytule wpisz „Konsultacja”, a w treści dane do kontaktu: imię, numer telefonu oraz preferowany dzień i godzinę kontaktu.

- **Kto może zadzwonić:** palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą porozmawiać o nałogu.
- **Kiedy:** – od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–21:00,
– w soboty w godzinach 9:00–15:00.
- **Jak często:** możesz dzwonić wiele razy lub umówić się na termin, w którym konsultant zadzwoni do ciebie.
- **Jak długo:** to Ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa.

NIE ZWLEKAJ DŁUŻEJ, RZUĆ PALENIE JUŻ TERAZ!

Dowiedz się więcej na stronie

www.planujedlugiezycie.pl

Ministerstwo
Zdrowia



NSO

NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

