



- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne

- Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- KONTAKT

DONATE

8 faktów dotyczących udaru i palenia tytoniu



Palenie tytoniu nie tylko zwiększa ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca czy zablokowane tętnice, lecz jest również silnie

związane z udarem mózgu. Ryzyko jednostkowe zależy jednak od wielu różnych czynników, takich jak płeć czy stopień zamożności. Oto kilka ciekawych faktów dotyczących palenia tytoniu i udaru.

1. Im więcej palisz, tym większe ryzyko udaru

Czy masz świadomość? Istnieje zależność zależna od dawki między ilością, którą palisz, a ryzykiem udaru mózgu. Jeśli palisz 20 papierosów dziennie, masz sześć razy większe prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu w porównaniu z osobą niepalącą (1), a na każde 5 wypalonych papierosów ryzyko wzrasta o 12%. (2) Rzucenie palenia radykalnie zmniejsza te statystyki, a korzyści zdrowotne rosną z każdym rokiem, w którym nie palisz. Po piętnastu latach ryzyko wystąpienia udaru jest mniej więcej takie samo, jak u osoby, która nigdy nie paliła.

2. Prawdopodobieństwo śmierci w wyniku udaru jest u palaczy dwukrotnie wyższe

Prawdopodobieństwo zgonu z powodu udaru mózgu jest bardzo zróżnicowane w zależności od miejsca zamieszkania w Europie, częściowo z powodu ogromnych różnic w opiece nad pacjentami po udarze (3). Bez względu na to badania wykazały, że osoby palące są dwukrotnie bardziej narażone na udar niż niepalące, a ponadto w ich przypadku prawdopodobieństwo śmierci z tego powodu jest dwa razy wyższe. (1)

3. Palenie zabija ponad 8 milionów ludzi rocznie

Według Światowej Organizacji Zdrowia około 8 milionów ludzi umiera każdego roku z powodu chorób związanych z paleniem, w tym udaru, a około 1,2 miliona tych zgonów jest spowodowanych biernym paleniem. (4) Na szczęście w Europie śmiertelność znacznie spadła w ostatnich latach, ale liczba osób niepełnosprawnych w wyniku udaru nadal stanowi ogromny problem.

4. Wśród osób o niskich dochodach pali nawet 80% badanych

Gdziekolwiek jesteś na świecie, częstość palenia wydaje się być najwyższa wśród osób o niskich dochodach. Ponad 80% z 1,3 miliarda użytkowników tytoniu na świecie żyje w krajach o niskich i średnich dochodach, gdzie obciążenia zdrowotne związane z chorobami odtytoniowymi są największe. W tym przypadku palenie przyczynia się do ubóstwa, ponieważ ludzie rezygnują z podstawowych potrzeb, takich jak jedzenie i schronienie, aby sfinansować nałóg. (4)

5. Ryzyko udaru jest prawie dwa razy wyższe także u biernych palaczy

Nawet narażenie na palenie tytoniu w domu lub w pracy może być czynnikiem ryzyka udaru mózgu. Osoby niepalące, które wdychają bierne palenie, zwiększają ryzyko rozwoju chorób serca o 25 do 30%, a bierne palenie zwiększa ryzyko udaru o 20 do 30%. Każdego roku bierne palenie powoduje ponad 8000 zgonów z powodu udaru. (5)

6. Tytoń zawiera ponad 7000 różnych substancji chemicznych

Wszyscy widzieliśmy przerażające zdjęcia płuc pokrytych smołą. Wyobraź sobie teraz, co toksyczny dym tytoniowy robi z Twoim mózgiem. Dym tytoniowy zawiera ponad 7000 różnych substancji chemicznych, w tym metale ciężkie i inne toksyny sprzyjające powstawaniu wolnych rodników. Z czasem może to spowodować zapalenie mózgu i doprowadzić do udaru. (5)

7. Szacuje się, że do 2040 r. koszt udaru wzrośnie do 86 mld euro

Badania sugerują, że jeśli nie zmieni się wzorzec palenia na całym świecie, do 2030 r. z powodu chorób związanych z paleniem umrze ponad 8 milionów ludzi rocznie. Całkowity koszt udaru w Europie szacuje się na 60 miliardów euro w 2017 r. i prognozuje się to aby wzrosnąć do 86 miliardów euro w 2040 r., wyobraź sobie, ile z naszych budżetów na opiekę zdrowotną można by zaoszczędzić, gdyby każda osoba rzuciła palenie. (7)

8. Palenie jest jednym z 10 modyfikowalnych czynników ryzyka udaru mózgu

Palenie stanowi około 90% ryzyka udaru mózgu. Wraz ze złą dietą; wysokie ciśnienie krwi; otyłość; cukrzyca; brak ćwiczeń fizycznych; nadmierne spożycie alkoholu; wysoki cholesterol; choroba serca i depresja; palenie jest jednym z dziesięciu czynników ryzyka związanych z udarem. Dobra wiadomość jest taka, że to wszystko możesz zmienić. Rzuć palenie, a prawie na pewno zmniejszysz ryzyko udaru. (8)

Źródła:

1. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf.
2. Pan, Biqi BSA; Jin, Xiao PhD; Jun, Liu MD; Qiu, Shaohong MD; Zheng, Qiuping BSA; Pan, Mingwo PhD,* *The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis. March 2019 - Volume 98 - Issue 12 - p e14872 doi: 10.1097/MD.0000000000014872.*
3. https://www.stroke.org.uk/what-is-stroke/what-can-i-do-to-reduce-my-risk/stop-smoking?gclid=CjwKCAjw-8nbBRBnEiwAqWt1zSp6hIexSmh9Eq2GaKs2t9t641T7X2bo60aQLOUHUGv2UVL4wMaAThoC7hcQAvD_BwE [Accessed August 2018].
4. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. 26 July 2021.
5. <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html>.
6. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/tobacco/cessation-fact-sheet>.
7. https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm.
8. Xianwei Zeng, Aijun Deng, Yi Ding. *The INTERSTROKE study on risk factors for stroke. Lancet. Jan 7 2017;389 (10064):35. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32620-4.*

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny



Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)