



- 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

Najlepsze sposoby na rzucenie palenia



Wszyscy wiemy, że palenie tytoniu szkodzi. Udowodniono jego związek z chorobami wszelkiego rodzaju, w tym udarem mózgu. Jednak czasem nawet

twarde fakty to za mało, by wygrać z nałogiem. Jeśli chcesz ograniczyć lub rzucić palenie, poniższe wskazówki mogą Ci w tym pomóc.

SPOSÓB 1: POMYŚL O KORZYŚCIACH DLA ZDROWIA

Prawdopodobieństwo udaru mózgu jest u palaczy trzy do czterech razy większe niż u osób niepalących. (1) Palenie tytoniu zalicza się do jednego z dziesięciu modyfikowalnych czynników ryzyka, czyli niewielkich rzeczy, które możesz zmienić w swoim życiu, takich jak utrata wagi czy ćwiczenia, a które obniżają ryzyko wystąpienia udaru. (2) Za każdym razem, kiedy chcesz sięgnąć po paczkę papierosów, pomyśl o dodatkowym czasie, w którym będziesz cieszyć się życiem ze swoją rodziną.

SPOSÓB 2: MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z POMOCY, ABY RZUCIĆ PALENIE

Rzucanie palenia to trudna sprawa, ale możesz skorzystać z wielu form wsparcia, jeśli tego potrzebujesz. Możesz porozmawiać z lekarzem lub farmaceutą, który poleci Ci plastry lub gumy z nikotyną. Ponadto w większości krajów funkcjonują infolinie dla palaczy lub serwisy internetowe oferujące pomoc i doradztwo. Jeśli Twój partner pali, to ryzyko wystąpienia udaru mózgu jest większe także u Ciebie. Rzucenie palenia jest w tym przypadku korzystne dla obu stron. (3) Poproś rodzinę i przyjaciół, aby wspierali Cię w walce z nałogiem.

SPOSÓB 3: KUP SOBIE COŚ ZA ZAOSZCZĘDZONE PIENIĄDZE

Koszt udaru w Europie wynosi około 60 miliardów euro, a gdyby wszyscy przestali palić, nasze usługi zdrowotne mogłyby zaoszczędzić znaczną część pieniędzy wydawanych na opiekę po udarze. (4) Pomyśl też o pieniądzach, które możesz zaoszczędzić. Dlaczego nie zacząć oszczędzać pieniędzy, które normalnie wydajesz na papierosy, i zafundować sobie coś wyjątkowego pod koniec każdego miesiąca. Korzyści naprawdę się sumują.

SPOSÓB 4: IM DŁUŻEJ NIE PALISZ, TYM WIĘKSZĄ WIDZISZ RÓŻNICĘ

Bezpośrednio po rzuceniu palenia możesz nie dostrzegać dużej różnicy, ale Twoje ciało już ją widzi. W ciągu ośmiu godzin poziom tlenu we krwi powraca do normalnego, a poziom nikotyny spada o ponad połowę. Po upływie od trzech do dziewięciu miesięcy poprawia się czynność płuc, a po roku zmniejsza się ryzyko zawału serca. Po 15 latach ryzyko udaru mózgu jest mniej więcej takie samo jak u kogoś, kto nigdy nie palił. To świetne powody, aby spróbować rzucić palenie. (5)

SPOSÓB 5: OGRANICZENIE PALENIA TEŻ JEST DOBRE

Od ponad 20 lat badania wykazały, że ryzyko palenia i udaru mózgu zależy od dawki. Innymi słowy, im więcej palisz, tym większe ryzyko udaru. W rzeczywistości jedno z badań wykazało wymierny wzrost ryzyka między osobą, która pali dziesięć papierosów dziennie, a osobami, które palą dwadzieścia. Ryzyko zwiększało się o 12% dla każdego przyrostu pięciu papierosów dziennie. (3) Dlatego nawet cięcie może być bardzo korzystne dla zdrowia.

Źródła:

1. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/publications/smoking_and_the_risk_of_stroke_0.pdf
2. Amelia K. Boehme, Charles Esenwa, Mitchell S. V. Elkind. *Stroke Risk Factors, Genetics and Prevention*. *Circ Res*. 2017;120:472-495. DOI: 10.1161/CIRCRESAHA.116.308398.
3. Pan, Biqi BSa; Jin, Xiao PhD; Jun, Liu MDc; Qiu, Shaohong MDa; Zheng, Qiuping BSa; Pan, Mingwo PhDa,* *The relationship between smoking and stroke: A meta-analysis*. March 2019 - Volume 98 - Issue 12 - p e14872 doi: 10.1097/MD.00000000000014872.
4. https://www.safestroke.eu/wp-content/uploads/2020/10/01.-At_What_Cost_EIOS_Factsheet.pdf.
5. <https://www.webmd.com/smoking-cessation/what-happens-body-quit-smoking> Medically Reviewed by Carol DerSarkissian, MD on June 13, 2020.

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](#)