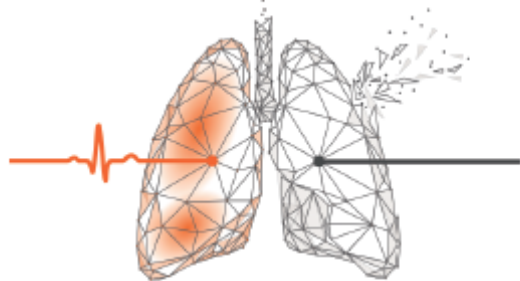


SZPITAL BEZ PAPIEROSA

NIE ZWLEKAJ! RZUĆ PALENIE JUŻ DZIŚ.
SKORZYSTAJ Z POMOCY!



Jeśli rozpoznano u Ciebie nowotwór, a jesteś osobą palącą tytoń, przeczytaj jak ważne dla Ciebie jest wyjście z nałogu.

Prawdopodobnie teraz najbardziej Ci zależy, aby skuteczność Twojego leczenia była jak największa, a jego przebieg możliwie łagodny. Choć może Ci się wydawać, że utraciłeś kontrolę nad swoim zdrowiem i wiele rzeczy dzieje się bez Twojego udziału, jest coś co możesz dla siebie zrobić. Jest to rzucenie palenia. Czasem możesz spotkać się z opinią, że jest już za późno, ale to nieprawda. Jakie korzyści może Ci zatem przynieść rzucenie palenia?



Udowodniono, że chorzy, którzy nie palą papierosów w trakcie leczenia przeciwnowotworowego mają **większą szansę na wyleczenie.**

W przypadku **leczenia operacyjnego** rzucenie palenia na kilka tygodni przed operacją skraca czas gojenia się ran operacyjnych oraz zmniejsza ryzyko pooperacyjnych powikłań, takich jak infekcje dróg oddechowych, przetoki oskrzelowo-płucne, zatorowość nerek, zakażenia układu moczowego czy powikłania sercowo-naczyniowe lub zatorowo-zakrzepowe. Dodatkowo, osoby palące wytwarzają więcej śluzu w drogach oddechowych i mają mniejsze możliwości jego usunięcia, co powoduje zwiększone ryzyko poważnych powikłań płucnych podczas znieczulenia.



Radioterapia. Rzucenie palenia nie tylko zwiększa skuteczność tej formy leczenia, ale również znacząco łagodzi jego niepożądane objawy. Palenie podczas radioterapii nasila stany zapalne błony śluzowej jamy ustnej, przełyku i oskrzeli, pogarsza smak i węch, powoduje suchość w ustach, obniża jakość głosu, pogarsza apetyt i nasila zmęczenie. U chorych kontynuujących palenie częściej dochodzi do zapalenia płuc, martwicy kości i tkanek miękkich.



Chemioterapia. Palenie tytoniu podczas chemioterapii zmniejsza jej skuteczność. Tysiące substancji chemicznych zawartych w dymie tytoniowym zaburzają działanie wielu leków, w tym leków przeciwnowotworowych.

Zaprzestanie palenia tytoniu po rozpoznaniu nowotworu przynosi także dodatkowe korzyści.

Zmniejsza ryzyko nawrotu, przerzutów a także wystąpienia kolejnego **pierwotnego nowotworu**, zwłaszcza związanego z paleniem tytoniu.

Zmniejsza ryzyko zgonu z powodu innych chorób związanych z paleniem tytoniu, np. zawału serca, udaru mózgu czy ciężkich chorób układu oddechowego.

Poprawia jakość życia.

Zmniejsza nasilenie bólu co pozwala zredukować dawki leków przeciwbólowych.

Zwiększa odporność organizmu.



Wszystkie powyżej wymienione korzyści zaprzestania palenia zostały dobrze udokumentowane w badaniach naukowych!

Nie ma bezpiecznej dawki dymu tytoniowego, dlatego tak ważne jest **całkowite** odstawienie palenia papierosów.

Nawet jednak zmniejszenie liczby wypalanych papierosów może przynieść korzyści.

**Pamiętaj, rzucenie palenia
wspiera leczenie.
Wykorzystaj tę szansę!**

SZPITAL BEZ PAPIEROSA

**NIE ZWLEKAJ! RZUĆ PALENIE JUŻ DZIŚ.
SKORZYSTAJ Z POMOCY!**

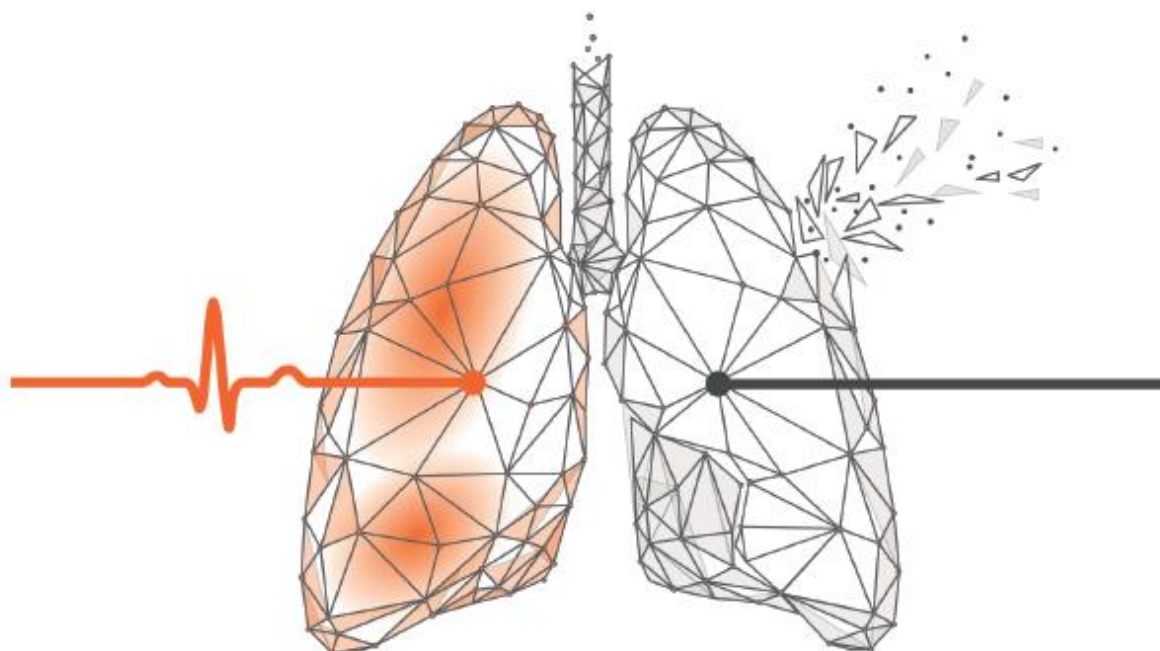
Jeśli chcesz mieć wpływ na przebieg choroby nowotworowej i podjąć próbę rzucenia palenia (nawet gdy poprzednie próby były nieudane), zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym. Porozmawiasz z terapeutą, który wspólnie z Tobą przygotowuje plan rzucenia palenia – może tym razem skuteczny?

Nie czekaj, zadzwoń już dziś:

tel.: 22 211 80 15 lub 801 108 108

Terapeuci czekają na Twój telefon od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 21.00 i w soboty od 9.00 do 15.00.

Możesz również przesłać prośbę o kontakt na adres: biuro@jakrzucicpalenie.pl



Więcej informacji o akcji: www.ligawalizrakciem.pl

Akcja „Szpital bez papierosa” realizowana jest dzięki wsparciu firmy Roche Polska



ZAKAZ PALENIA

TYTONIU ORAZ E-PAPIEROSÓW

**W BUDYNKACH I NA TERENIE CAŁEGO OBIEKTU
SK MSWiA z W-MCO w Olsztynie**

