

Palenie wzbronione

CO ROKU W POLSCE NA RAKA PŁUCA UMIERĄ PONAD 21 TYSIĘCY OSÓB. PALENIE TYTONIU POWODUJE AŻ 90% ZACHOROWAŃ NA TEN NOWOTWÓR. NA PYTANIA DOTYCZĄCE WPŁYWU PALENIA NA NASZE ZDROWIE ODPOWIADA IRENA PRZEPIÓRKA Z PORADNI POMOCY PAŁĄCYM PRZY CENTRUM ONKOLOGII - INSTYTUCIE IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-ĆURIE W WARSZAWIE.



Moja mama miała raka. Sama palę papierosa od 20 lat. Czy jestem bardziej narażona na rozwój nowotworu? **Hanna, 46 l.**

Irena Przepiórka:

Zwiększone prawdopodobieństwo zachorowania na raka wiąże się głównie z narażeniem na czynnik ryzyka, w Pani przypadku – palenie tytoniu. Większość zachorowań

na nowotwory związanych jest z czynnikami środowiskowymi, do których należą m.in. palenie tytoniu i nawyki żywieniowe. Nawet jeśli istnieje „obciążenie” genetyczne, to ryzyko zachorowań możemy zmniejszyć, prowadząc zdrowy styl życia. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. Palenie przyczynia się do rozwoju

nie tylko raka płuca, ale też innych nowotworów, m.in. raka przełyku, gardła, jamy ustnej, pęcherza moczowego, trzustki, nerek, szyjki macicy czy wątroby. Natomiast zachorowanie na raka płuca prawie wyłącznie związane jest z czynnym lub biernym paleniem. Częstość palenia przez kobiety w Polsce spowodowała, że rak płuca stał się pierwszą przyczyną zgonów nowotwo-

rowych. Pamiętaj, że najlepszą i skuteczną metodą zapobiegania zachorowaniom jest rzucenie palenia. Jeśli masz trudności w zerwaniu z nałogiem, skorzystaj z pomocy specjalistów – psychologów i terapeutów z Telefonicznej Poradni Pomocy Pałącym. Zadzwoń pod numer **801 108 108** i wejdź na stronę **www.jakrzucicpalenie.pl**. Palenie jest uleczalne!

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

