

Jak rzucić palenie?

Postanawiasz, że tym razem ostatecznie rzucisz palenie. Może palisz już niewielką ilość papierosów dziennie lub kilka sztuk w tygodniu. Niezależnie od tego ile to jest, powinieneś przestać.

Próbowałeś już rzucać palenie? Nie zniechęcaj się! Wielu ludzi próbowało wielokrotnie, zanim mogli całkowicie pożegnać się z tym nałogiem.

Nikotyna jest bardziej uzależniająca substancją niż heroina, kokaina, czy alkohol - dlatego tak trudno rozstać się z nałogiem palenia. Rzucenie palenia jest jednak nie tylko możliwe, ale również bardzo ważne dla Twojego zdrowia. **Nie ma prawdopodobnie niczego innego, co mogłoby pomóc Twojemu zdrowiu bardziej, niż rzucenie palenia.**

Palenie zwiększa Twoje ryzyko:

- ⚡ Impotencji
- ⚡ Nowotworu
- ⚡ Choroby sercowo-naczyniowej
- ⚡ Choroby płuc
- ⚡ Problemów z płodnością
- ⚡ Zaćmy
- ⚡ Osteoporozy
- ⚡ Chorób zębów i przyzębia
- ⚡ Zmarszczek i szybszego starzenia się

Jak więc możesz rzucić palenie?

Myślisz o rzuceniu palenia będąc na głodzie nikotynowym? Tylko 2-5% ludzi udaje się tego dokonać. Badania pokazują, że 25-30% ludzi z sukcesem rzuca palenie przy współdziałaniu substytucji nikotynowej, a czasem wsparcia lekowego i terapii behawioralnej (zachowawczej). Dzieje się tak dlatego, że droga dająca największe szanse na sukces uderza w nałóg nikotynowy oraz w nawyki związane z paleniem.

Są trzy sposoby pomocy ludziom w pozbyciu się nałogu:

1. **Zastąpienie nikotyny w papierosach inną jej formą**, np. w gumie do żucia, czy plastrach. Nikotyna w tej formie uwalnia od głodu nikotynowego, nie dostarczając organizmowi szkodliwych toksyn z ciał smolistych papierosów.
2. **Zmiana nawyków**. Potrzebujesz również zająć się nawykami związanymi z paleniem. Wielu ludzi pali w pewnych sytuacjach, na przykład w trakcie prowadzenia samochodu, w drodze do pracy, podczas porannej kawy lub z konkretnymi ludźmi. Inni palą, gdy się nudzą lub są zestresowani.

W celu zmiany nawyków związanych z paleniem:

- a. Wybierz dzień rzucenia palenia i zapisz go.
- b. Wymień i zapisz pięć powodów dlaczego rzucasz palenie. Trzymaj tą listę pod ręką, żebyś często mógł do niej zaglądać. Pamiętaj, że **podstawą skuteczności jest silne postanowienie** i na tym warto skupić się na wstępie.
- c. Niech rodzina i przyjaciele wiedzą, że rzucasz palenie, zwłaszcza, jeśli oni palą.
- d. Wyrzuć wszystkie przedmioty związane z paleniem takie jak: papierosy, popielniczki, zapalniczki.

- e. Przygotuj się, że będziesz odczuwał ciąg do papierosa, który potrwa od zaledwie kilku sekund do kilku minut i będzie malał w ciągu kilku następnych dni. Gdy pojawi się pragnienie zapalenia należy wstać, poruszać się, napić się ciepłej wody lub wziąć kilka głębokich oddechów.
3. **Metody alternatywne lub uzupełniające.** Inne opcje terapeutyczne mogą być stosowane łącznie z wyżej wymienionymi lub oddzielnie. Należą do nich: akupunktura, akupresura, aromaterapia, terapia laserowa.

Co się stanie, od kiedy rzucisz palenie?

- ♥ Po 20 minutach Twój puls i ciśnienie krwi obniży się.
- ♥ Po 12 godzinach poziom tlenu węgla w Twojej krwi powróci do poziomu, jaki ma osoba niepaląca.
- ♥ Po 14 dniach poprawi się funkcja Twojego układu krążenia i oddychanie.
- ♥ Po roku będziesz miał dwukrotnie mniejsze ryzyko zawału serca, niż gdybyś nadal palił.
- ♥ Po 5 latach ryzyko udaru mózgu będzie u Ciebie dwukrotnie mniejsze, niż gdybyś nadal palił.

I na koniec ważna wiadomość: **samo czytanie tych rzeczy nic nie zmieni, a więc przystąp do działania!**

Agnieszka B. Wnuk-Lipińska
Kardiolog, specjalista chorób wewnętrznych
Telefon: 607043570
E-mail: kontakt@kardiologsiedlce.pl
WWW: kardiologsiedlce.pl