

Bierne palenie

pytania
i odpowiedzi



Na czym polega bierne palenie?

Jakie substancje chemiczne znajdują się w dymie tytoniowym obecnym w otoczeniu?

Jak dym tytoniowy znajdujący się w otoczeniu wpływa na zdrowie?

Jak uniknąć biernego palenia?

Gdzie można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia dla swoich bliskich i uniknąć w ten sposób biernego palenia?

Opracowano na podstawie ulotki informacyjnej National Cancer Institute dostępnej w Internecie (www.cancer.gov)

Wydawca

Centrum Onkologii – Instytut, ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
tel./fax: (022) 643 92 34, e-mail: canepid@coi.waw.pl

Wydano ze środków „Programu Prewencji Pierwotnej Nowotworów”

Na czym polega bierne palenie?

Dym tytoniowy znajdujący się w otoczeniu (ang. *environmental tobacco smoke* – ETS) to połączenie dwóch rodzajów dymu powstającego w wyniku spalania tytoniu. Pierwszy z nich, tak zwany dym bocznego strumienia, pochodzi z palącego się końca papierosa, cygara lub fajki i stanowi około połowy ETS. Drugi rodzaj to dym głównego strumienia, czyli wydychany przez palacza.



Wdychanie dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu przez osoby niepalące to bierne palenie.

Jakie substancje chemiczne znajdują się w dymie tytoniowym obecnym w otoczeniu?

Rodzaj związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym znajdującym się w otoczeniu zależy od wielu czynników, między innymi od gatunku tytoniu, dodatków stosowanych przez producentów, bibułki papierosa i sposobu palenia.



Dotychczas zidentyfikowano ponad 4000 substancji znajdujących się w dymie głównego strumienia, jednak w rzeczywistości może ich być nawet około 100 000. Co najmniej 60 z tych związków to czynniki rakotwórcze, takie jak formaldehyd.

Sześć innych to substancje negatywnie wpływające na rozwój komórek (m.in. nikotyna i tlenek węgla). Niektóre składniki dymu tytoniowego znajdujące się w otoczeniu stają się rakotwórcze dopiero pod wpływem konkretnych enzymów (białek, które kontrolują reakcje chemiczne) w organizmie. Mogą wtedy przenikać do DNA komórek i zaburzać ich prawidłowy rozwój. W 1993 roku Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska zaliczyła dym tytoniowy znajdujący się w otoczeniu do najgroźniejszych czynników rakotwórczych, a w 2000 roku Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej wpisał dym tytoniowy obecny w otoczeniu na oficjalną listę czynników rakotwórczych.

Jak dym tytoniowy znajdujący się w otoczeniu wpływa na zdrowie?



Bierne palenie zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc.

W Stanach Zjednoczonych na raka płuc spowodowanego biernym paleniem umiera rocznie około 3000 osób. Coraz częściej wskazuje się też na związek wdychania dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu z występowaniem nowotworów zatok nosowych, szyjki macicy, piersi i pęcherza moczowego.

Bierne palenie może też być przyczyną:

- przewlekłego kaszlu, zalegania płwociny i świszczącego oddechu,
- uczucia dyskomfortu w klatce piersiowej,
- pogorszenia sprawności płuc,
- ciężkich zapaleń płuc i oskrzeli u dzieci,
- nasilenia objawów astmy i zwiększenia ryzyka rozwoju astmy u dzieci,
- podrażnień błony śluzowej nosa i łzawienia oczu,
- ciężkich i przewlekłych chorób serca,
- zapaleń ucha środkowego u dzieci,
- zespołu nagłej śmierci niemowląt (tzw. śmierć łóżeczkowa),
- małej masy urodzeniowej dzieci matek narażonych na bierne palenie w czasie ciąży.



Najbardziej narażone na negatywne skutki wdychania dymu tytoniowego obecnego w otoczeniu są osoby mieszkające z aktywnymi palaczami, którzy nie powstrzymują się od palenia papierosów w mieszkaniu.

Jak uniknąć biernego palenia?

Badania wykazały, że wydzielenie przestrzeni dla palaczy w dużych salach, na korytarzach budynków itp. ogranicza wprawdzie ilość znajdującego się w otoczeniu dymu tytoniowego wdychanego przez osoby niepalące, ale nie eliminuje biernego palenia całkowicie.



Przed biernym paleniem można się uchronić, nie pozwalając palić papierosów w swoim mieszkaniu czy samochodzie.

Zmniejszeniu ryzyka biernego palenia mogą służyć różne inicjatywy edukacyjne i badawcze oraz odpowiednie regulacje prawne. Ważną rolę

odgrywają także ograniczenia dotyczące palenia papierosów w miejscach pracy, środkach transportu i innych miejscach publicznych oraz wymogi zapewnienia odpowiedniej wentylacji pomieszczeń.

Wiele krajów wprowadziło całkowity zakaz palenia w miejscach publicznych. W Polsce sprawy te reguluje *Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych* z 9 listopada 1995 roku. Zakaz palenia papierosów poza wyraźnie wyodrębnionymi miejscami obowiązuje w zakładach opieki zdrowotnej, szkołach i placówkach oświatowo-wychowawczych oraz w pomieszczeniach zamkniętych zakładów pracy i innych obiektów użyteczności publicznej. W niektórych miastach obowiązuje również zakaz palenia na przystankach autobusowych i tramwajowych. Prawodawstwo Unii Europejskiej coraz bardziej ogranicza swobodę palaczy, kładąc nacisk na ochronę zdrowia osób niepalących.

Gdzie można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia dla swoich bliskich i uniknąć w ten sposób biernego palenia?

- Więcej informacji na temat skutków palenia papierosów i porady na temat rzucania palenia znajdują się w **książce prof. Witolda Zatońskiego „Jak rzucić palenie”**, wydanej przez Wydawnictwo Medycyna Praktyczna.
- Ponadto przy warszawskim Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie działa **Poradnia Pomocy Palącym**. Przyjęcia pacjentów odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach: 16.00–19.00 (zapisy w tych dniach od godziny 8.00 do 15.30, tel. 022 643 92 34).
- **Od poniedziałku do piątku w godzinach: 11.00–19.00, a w soboty w godzinach: 11.00–15.00 dostępna jest ogólnopolska telefoniczna poradnia pomocy palącym (tel. 0 801 108 108)**. Dzwoniąc pod ten numer, można uzyskać poradę „jak rzucić palenie”, wsparcie psychiczne i pomoc w przezwyciężeniu złego samopoczucia w pierwszym okresie bez papierosa, a także otrzymać informację o stacjonarnych poradniach pomocy palącym w całej Polsce.

