

**Cała prawda**

o papierosach  
typu *light*



### **Czy warto wybierać papierosy typu *light***

**Czy informacje o mniejszej zawartości nikotyny i substancji smolistych zamieszczone na opakowaniach lekkich papierosów są wiarygodne?**

**Co na temat wpływu lekkich papierosów na zdrowie mówią wyniki badań naukowych?**

**W jaki sposób palacze mogą zadbać o swoje zdrowie?**

**Gdzie można uzyskać pomoc w rzucaniu palenia?**

## Czy warto wybierać papierosy typu *light*

Wielu palaczy wybiera papierosy typu *light* lub *ultralight* (lekkie lub superlekkie), sądząc, że są one mniej szkodliwe niż papierosy zwykłe albo mocne. Lekkie papierosy nie są jednak zdrowsze, pomimo że ich dym wydaje się łagodniejszy dla gardła i płuc.



Zagrożenia dla zdrowia są takie same jak w przypadku zwykłych papierosów.

Jedynym sposobem zmniejszenia tych zagrożeń – zarówno dla palacza, jak i osób z jego otoczenia – jest rzucenie palenia (w celu uzyskania pomocy w rzucaniu palenia zapoznaj się z informacjami na końcu niniejszej ulotki).

## Czy informacje o mniejszej zawartości nikotyny i substancji smolistych zamieszczane na opakowaniach lekkich papierosów są wiarygodne?

- Informacje zamieszczane na opakowaniach to wyniki pomiarów przeprowadzanych przez tzw. maszyny do spalania, które każdego papierosa „palą” w taki sam sposób.
- **Podawane liczby nie mówią nic o tym, ile substancji smolistych i nikotyny wdycha palacz**, ponieważ ludzie palą papierosy inaczej, niż robią to maszyny.
- Koncerny tytoniowe umieszczają w filtrach lekkich papierosów mikroskopijne otworki (tzw. otworki wentylacyjne). Dzięki nim dym „wdychany” przez maszynę podczas „zaciągania się” jest rozrzedzony powietrzem, a wyniki pomiarów zawartości substancji smolistych i nikotyny są przez to niższe. Tymczasem wielu palaczy nie wie, że w filtrze ich papierosa są otworki. Ponieważ znajdują się one bardzo blisko ust lub palców zaciągającego się palacza, często są zatykane podczas palenia. Wówczas lekki papieros zamienia się w zwykły.
- Niektórzy producenci stosują dłuższą bibułkę na zewnątrz filtra. Tytoń znajdujący się pod tą bibułką nie jest spalany podczas testu, dzięki czemu maszyna „zaciąga się” mniej razy. Palacz może jednak bez trudu wypalić papierosa do końca, a więc wdycha więcej substancji smolistych i nikotyny, niż wykazują wyniki testów.
- Palacze uzależniają się od nikotyny i dlatego zaciągają się głębiej, szybciej i częściej albo po prostu wypalają każdego dnia kilka papierosów więcej, żeby zaspokoić głód nikotynowy. **Oznacza to, że tak naprawdę wdychają więcej szkodliwych związków, niż wykazują wyniki testów przeprowadzanych na maszynach do spalania.**

## Co na temat wpływu lekkich papierosów na zdrowie mówią wyniki badań naukowych?

- Badania przeprowadzone przez National Cancer Institute w USA (NCI) wykazały, że **lekkie papierosy nie wywierają żadnego korzystnego wpływu na zdrowie palaczy.**
- Według informacji podanych w opracowaniu „Zagrożenia związane z paleniem papierosów o zmniejszonej ilości substancji smolistych i nikotyny” przygotowanym przez NCI, **osoby, które zamieniają zwykłe papierosy na lekkie, przeważnie wdychają dokładnie tyle samo szkodliwych związków.** Nie zmniejsza się więc ryzyko wystąpienia u nich nowotworów i innych chorób związanych z paleniem tytoniu.
- Nie ma też żadnych dowodów, że zaprzestanie palenia zwykłych papierosów i zamiana ich na lekkie ułatwia rzucenie palenia.

## W jaki sposób palacze mogą zadbać o swoje zdrowie?



Nie ma bezpiecznych papierosów.

- Ryzyko wystąpienia niektórych chorób można zmniejszyć tylko w jeden sposób – całkowicie rzucając palenie!
- Osoby, które rzucają palenie, żyją dłużej od pozostających w nałogu. Badania wykazały, że rzucenie palenia przed 30. rokiem życia pozwala niemal całkowicie wyeliminować ryzyko wystąpienia chorób związanych z paleniem tytoniu. Ryzyko to zmniejsza się także u osób, które przestają palić w wieku 50 lat.



Im wcześniej zaprzestanie się palenia, tym większe korzyści dla zdrowia!

- Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko wystąpienia raka płuc, zawału serca, wylewu do mózgu oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP).

## Gdzie można uzyskać pomoc w rzucaniu 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.

