



KRAKOWSKA AKADEMIA  
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Wydział: Zdrowia i Nauk Medycznych  
Kierunek: Ratownictwo medyczne

Aleksandra Lempart

Sposoby zaprzestania nałogu palenia papierosów – mity i  
kontrowersje

Artykuł  
napisany pod kierunkiem  
prof. nadzw. dr hab. n. med. Jerzego Dropińskiego

Kraków 2015

## STRESZCZENIE

Praca ta przedstawia w sposób skrócony opis problemu jakim jest epidemia nikotynizmu na świecie, szacunkowe dane obrazujące podział osób palących ze względu na grupy wiekowe, płeć, wykształcenie, przynależność społeczno – zawodową, wysokość dochodów oraz sposoby radzenia sobie z nałogiem palenia papierosów z wykorzystaniem najpopularniejszych metod.

## SŁOWA KLUCZOWE

Palenie papierosów, nikotyna, sposoby zaprzestania palenia

# WSTĘP

## 1. Cel pracy

Celem niniejszej pracy jest pogładowe omówienie problemu borykania się z nałogiem palenia papierosów, wszelkich sposobów zaprzestania palenia oraz konfrontacja z otaczającymi tą tematykę mitami i kontrowersjami.

## 2. Przedstawienie zagadnienia

Gdyby chcielibyśmy podejść z medycznego punktu widzenia do samego określenia czym jest palenie papierosów, można by to zdefiniować jako inhalację dymem tytoniowym zawierającym około 4 tysięcy związków chemicznych, z czego około 40 z nich ma działanie rakotwórcze, kardi toksyczne, pneumotoksyczne, ale też przede wszystkim uzależniające [1]. Dym który powstaje w wyniku palenia tytoniu fajkowego i palenia cygar ma odczyn zasadowy. Ułatwia to wchłanianie nikotyny przez błonę śluzową jamy ustnej, co satysfakcjonuje osoby uzależnione od nikotyny. Dlatego też palacze takich wyrobów tytoniowych nie odczuwają potrzeby zaciągania dymu do płuc. Z kolei dym papierosowy charakteryzuje się odczynem kwaśnym, który upośledza wchłanianie nikotyny w jamie ustnej, wymagając od osób uzależnionych wprowadzenia go głęboko do płuc [6]. Podstawowym składnikiem dymu tytoniowego jest alkaloid - nikotyna, która to jest substancją najbardziej uzależniającą. Dzieje się tak, ponieważ nikotyna zwiększa uwalnianie dopaminy, czyli neuroprzekaźnika należącego do grupy endorfin, a ten z kolei ma ogromny wpływ na nasz dobry nastrój i samopoczucie. Dodatkowymi „efektami” po zaciągnięciu się dymem tytoniowym jest zwiększenie poziomu noradrenaliny we krwi oraz wzrost tętna. Nikotyna powoduje nie tylko uzależnienie fizyczne, ale również psychiczne. Po wypaleniu jednego papierosa poziom nikotyny utrzymuje się około 30 minut, a po upływie godziny mogą wystąpić pierwsze objawy odstawienne. Co powoduje chęć sięgnięcia po kolejnego papierosa? Paleniu mogą sprzyjać określone sytuacje takie jak: spożywanie alkoholu, przerwa w pracy, wypicie kawy oraz sytuacje stresowe [2]. Według badań przeprowadzonych w 2012 roku przez Centrum Badań Opinii Społecznej, prawie jedna trzecia społeczeństwa (31%) pali papierosy. Jeżeli chodzi o różnice między płciami, dwukrotnie częściej palaczami są mężczyźni (40%) niż kobiety (23%), gdzie stosunek ten pozostaje niezmienny od lat. Można wziąć pod uwagę także inne kryteria obrazujące podział osób palących w poszczególnych grupach: związanych z wiekiem, związanych z wykształceniem, społeczno – zawodowych oraz związanych z wysokością dochodów. Jeżeli chodzi o kryterium wiekowe, jak podaje

CBOS, najczęściej palą osoby w średnim wieku, tj. 35 – 45 lat (40%). Najrzadziej natomiast osoby starsze powyżej 65 roku życia (13%) oraz, co może wydawać się zaskakujące, osoby w wieku 25 – 34 lat. We wszystkich powyższych grupach liczba palących mężczyzn przewyższa liczbę palących kobiet za wyjątkiem osób mieszczących się w grupie wiekowej 18 – 24 lata. Uwzględniając wykształcenie palaczy najczęściej, bo aż 36% palących to osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym oraz podstawowym. Wykazano, iż procent osób palących maleje wraz z wykształceniem – 20% palaczy to osoby posiadające wykształcenie wyższe. Jeżeli bierzemy pod uwagę grupy społeczno – zawodowe, to największy odsetek palaczy stanowią robotnicy niewykwalifikowani oraz osoby bezrobotne (53%). Natomiast, rozpatrując to zagadnienie pod kątem wysokości dochodów stwierdzono iż liczba osób palących maleje wraz z wysokością dochodu[3].

Każdy z palaczy przynajmniej raz pomyślał o tym żeby przestać palić. Niestety w rzeczywistości nie jest to takie proste. Pomyśleć to jedno, zrobić to drugie. Moment rozstania się z nikotyną odkładany jest w nieskończoność, a u wielu z nich nigdy on nie nadchodzi. Kiedy nałogowy palacz postanowi „rzucić” palenie może wesprzeć się w tym postanowieniu kilkoma sposobami. Oczywiście, najlepszym sposobem jest użycie swojej własnej silnej woli. Palacz tak po prostu z dnia na dzień przestaje palić papierosy, bo tak właśnie postanowił i co najważniejsze trzyma się tego postanowienia. Niestety, potrzebna do tego jest bardzo silna motywacja oraz niezłomna wola palacza. Sposób dobry, lecz skuteczny u niewielu.

Papierosy o zmniejszonej zawartości substancji smolistych i nikotyny, czyli papierosy *light* są przykładem manipulacji i oszustwa ze strony producentów i reklamodawców. Według nich papierosy te zawierają mniejszą ilość substancji smolistych i nikotyny w dymie tytoniowym. Jest to badane za pomocą specjalnych urządzeń tzw. „palących maszyn”. Otrzymywany wynik jest rezultatem obecności w filtrach specjalnych otworków wentylacyjnych rozrzedzających dym tytoniowy w powietrzu wciągany przez urządzenie. W przypadku kiedy tego samego papierosa pali człowiek, bezwiednie zatyka otworki ustami oraz palcami. W skutek tego do płuc dostaje się znacznie większa ilość substancji smolistych i nikotyny niż wskazują to wyniki badań przeprowadzonych z użyciem maszyn [6].

Kolejnym bardzo modnym w ostatnich latach sposobem na rozstanie się z nałogiem tytoniowym są tzw. e – papierosy. E- papierosa można uważać jako odpowiedź na dwa rodzaje uzależnienia. Po pierwsze uzależnienie chemiczne od nikotyny, a po drugie uzależnienie psychiczne związane z całym rytuałem palenia (wyjmowanie papierosa z paczki, zapalanie go, trzymanie go w ręce, wdychanie dymu tytoniowego, gaszenie go w popielniczce). Dawkę nikotyny przyjmowanej za pomocą elektronicznego papierosa można

dowolnie regulować, zmniejszać ją aż do całkowitego zaprzestania przyjmowania. To co jest niezaprzeczalnym plusem korzystania z e – papierosów to brak dymu tytoniowego. Wydychana jest bezwonna para wodna. Osoby używające elektronicznych papierosów już po kilku dniach użytkowania twierdzą, że już sam zapach dymu ich odrzuca. Według specjalistów stosowanie e – papierosów jest bardzo skuteczne w przypadku osób chcących uwolnić się z nałogu palenia papierosów. *„Badania są jednak nowe i nie wiemy, czy na przykład za pół roku takie osoby nie wrócą do nałogu”* - tak o osobach używających e – papierosy jako zamiennik zwykłych papierosów mówił profesor Andrzej Sobczak z Zakładu Szkodliwości Chemicznych i Toksykologii Genetycznej Instytutu Medycyny Pracy I Zdrowia Środowiskowego w Sosnowcu [4].

Metodą, która według specjalistów przynosi bardzo dobre rezultaty, a jej skuteczność osiąga nawet 90% jest biorezonans – metoda klasyfikowana jako dział medycyny niekonwencjonalnej. Sama procedura terapii jest bardzo prosta i krótka, bo trwa tylko 20 minut. Zanim zostanie przeprowadzony zabieg pacjenta prosi się o wypalenie papierosa i pozostawienie niedopałka. Niedopałek ten zostaje umieszczony w elektrodzie kubkowej podłączonej do aparatu. Osoba poddawana terapii podłączana jest do urządzenia za pomocą specjalnych elektrod umieszczonych na skórze lub trzyma je w rękach. Zmienne pole elektromagnetyczne emitowane przez elektrody ma uleczać z nałogu poprzez stymulowanie zmian w biorezonansie komórek. Cała zachodząca wtedy reakcja ma na celu wygaszenie „głodu nikotynowego”. Opisywana metoda jest podobno skuteczna bez względu na staż palenia papierosów jak i ich wypaloną ilość. To co niewątpliwie jest wysoce wyczekiwany rezultatem to zniknięcie „głodu” nikotynowego. Podobno osoby które poddały się terapii biorezonansem nie mają potrzeby zapalenia nawet w towarzystwie innych palaczy. Jak każda metoda, również i ta ma swoje skutki uboczne. Senność, wzmożona potliwość oraz nieustające pragnienie to najczęściej występujące niedogodności. W związku z usuwaniem z organizmu nagromadzonych w tkankach toksyn, które zachodzi poprzez nerki, jelita i skórę, w ciągu około 12 godzin po zabiegu należy wypić przynajmniej 1,5 – 2 litrów wody. Zalecane jest także częstsze branie kąpiel. Niestety, poza opiniami osób, które poddały się tej metodzie zwalczania nałogu palenia papierosów, a które można przeczytać na forach internetowych, nie istnieją żadne dowody medyczne na potwierdzenie skuteczności terapii biorezonansem w leczeniu nałogu nikotynowego [5].

Kolejną niekonwencjonalną metodą zaprzestania nałogu palenia papierosów jest z pewnością akupunktura. Sama technika polega na wbijaniu wysterylizowanych bądź jednorazowych igieł w odpowiednie punkty w ciele pacjenta na kilka lub kilkanaście minut.

Ilość wbijanych igieł oraz sposób w jaki należy to robić zależy od rozpoznania oraz technik pracy osoby wykonującej zabieg [7]. Punkty w które wbijane są igły, położone są na styku głównych kanałów energetycznych. Energia Qi biegnąca w tych kanałach zostaje pobudzona poprzez aktywne biologicznie punkty na powierzchni ciała. Odpowiada ona za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów. Docelowym rezultatem terapii akupunkturą jest przywrócenie wewnętrznej równowagi, która zostaje zakłócona w momencie odstawienia przez palacza używki w postaci dymu nikotynowego [8]. Jeżeli chodzi o skuteczność tego typu zabiegu opinie internautów są podzielone. Przeważająca większość utrzymuje jednak stanowisko, iż kluczowym elementem terapii jest wiara w samego siebie oraz motywacja do zerwania z nałogiem.

Bardzo dużym powodzeniem wśród grona osób pragnących rzucić palenie cieszy się metoda Allena Carra. „Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie” to tytuł książki jego autorstwa wydanej w nakładzie 12 milionów egzemplarzy. Książka ta odniosła sukces na całym świecie, a jej największymi beneficjentami są między innymi sir Anthony Hopkins, Richard Bronson – jeden z najbogatszych Brytyjczyków oraz polska aktorka Dorota Skawińska, która paliła przez niemal 40 lat 3 paczki papierosów dziennie [12]. Książka powstała w oparciu o własne doświadczenia autora, który po kilku nieudanych próbach zaprzestania palenia postanowił dokładnie przeanalizować cały proces rzucania palenia, a swoje przemyślenia, uwagi i wahania przelał na papier. Sedno metody opiera się na przeczytaniu wyżej wymienionej książki oraz uświadomieniu sobie dlaczego tak naprawdę palimy. Sam autor zadaje czytelnikom kilka pytań sprawiając tym samym aby uświadomili sobie co tak naprawdę myślą o osobach palących i samym paleniu. Na podstawie udzielonych samemu sobie odpowiedzi, czytelnik buduje w sobie przekonanie czy rzeczywiście chce naprawdę dalej palić. Oto przykłady zaledwie kilku mitów na temat palenia, które obala książka Carra: „osoby palące chcą palić”, „osoby palące muszą palić”, czy „osoby palące lubią palić”. Sam autor w swojej książce pisze do czytelników bez ogródek, nie oszukując: *„Jeżeli oczekujesz, że powiem ci o strasznych skutkach zdrowotnych palenia, o tym, że palacze wydają fortunę w ciągu całego życia na papierosy, że jest to obrzydliwy i odrażający nałóg i że jesteś głupi i masz słabą wolę, to muszę cię rozczarować. Ta taktyka nigdy mi nie pomogła, a jeśli by miała pomóc tobie, to już do tej pory przestałbyś palić.”*[13].

Zdecydowanie najpopularniejszą i z pozoru najprostszym sposobem na odejście od nałogu tytoniowego jest odpowiednia farmakoterapia. Niemal każdego dnia jest nam dane oglądać w telewizji bloki reklamowe zachęcające do kupna cudownego specyfiku

gwarantującego odejście od nałogu już po tygodniu lub miesiącu stosowania. Środki te można przyjmować na różne sposoby. Poniżej przedstawiono kilka z nich.

Gumy nikotynowe – np. Guma Nicorette, cena waha się w okolicach 60 zł za 100 sztuk. Zalecana jest w celu złagodzenia głodu nikotyny oraz objawów towarzyszących. W zależności od uzależnienia można wybrać dawkę 2 lub 4 mg, przy czym według ulotki palacz może stosować 8 do 12 takich gum na dobę, żując jedną gumę przez około 30 minut. Możliwymi skutkami ubocznymi które występują bardzo często to: ból głowy, kaszel, podrażnienie jamy ustnej i gardła. Należy również mieć na uwadze wpływ tak częstego żucia gum na stan szkliwa naszych zębów. W skrajnych przypadkach możliwe jest wystąpienie niedociśnienia, słabego niemiernego tętna oraz zapaści krążeniowej [9].

Plastry – cena opakowania takich plastrów to około 40 zł za 7 sztuk. Jeden plaster wystarcza na 16 godzin. Podobnie jak w przypadku gum do żucia, można wybrać odpowiednią od uzależnienia dawkę nikotyny którą chcemy stosować. Dostępne dawki to 25mg, 15 mg i 10 mg. Plastry nakleja się na nieowłosioną i nieuszkodzoną skórę ramienia, tułowia lub biodra, starając się aby nie przyklejać go ponownie w tym samym miejscu w celu zminimalizowania podrażnienia skóry. Plaster przylega się rano, a zdejmuje wieczorem przed pójściem spać. Chroni to przed wystąpieniem zaburzeń snu, które zaobserwowano u osób stosujących plastry w nocy. Najczęstszym skutkiem ubocznym u osób stosujących plastry nikotynowe jest świąd oraz bóle głowy[10].

Tabletki doustne – najbardziej popularne to m.in. Desmoxan. Substancją czynną tabletek jest cytyzyna, która ma za zadanie stopniowo wypierać nikotynę z organizmu. Kurację rozpoczyna się od przyjmowania maksymalnie 5 tabletek na dobę, zmniejszając dawkę co określoną liczbę dni. Wedle ulotki, osoba paląca tytoń powinna zrezygnować z palenia do 5 dni po rozpoczęciu kuracji, natomiast jeżeli okazała się ona nieskuteczna należy przerwać suplementację na minimum 2 do 3 miesięcy. Cena jednego opakowania tabletek to około 60 zł. W opakowaniu znajduje się 100 tabletek z zawartością 1,5 mg substancji czynnej.

Jak pokazują powyższe przykłady, wspomaganie się farmakoterapią niesie za sobą spore wydatki. Jeśli jednak wziąć pod uwagę ilość i cenę wypalanych paczek papierosów oraz perspektywę całkowitego zaprzestania palenia koszt ten okazuje się niezbyt wygórowany[11].

### 3. Dyskusja

Według szacunków World Health Organization (WHO) około 2 miliardy ludzi na świecie stanowią palacze papierosów. Przeprowadzone statystyki pokazują, iż brak jakichkolwiek zmian w epidemiologii nikotynizmu może spowodować około 200 milionów zgonów w XXI wieku. Punktem wyjściowym do tych danych są dane statystyczne obrazujące główne przyczyny przedwczesnych zgonów. Aż 18% z nich stanowią przedwczesne zgony spowodowane właśnie paleniem papierosów. Wdychanie dymu tytoniowego jest powodem występowania 40% nowotworów złośliwych u mężczyzn i 10% u kobiet, 20-30% schorzeń układu sercowo – naczyniowego oraz występowaniem aż 80% przewlekłych chorób układu oddechowego[6]. W zaprzestaniu palenia papierosów palacz może wesprzeć się wielorakimi sposobami. Metody te różnią się ingerencją w organizm osoby porzucającej nałóg, kosztami z tym związanymi oraz czasem trwania. Najszybszą i najmniej inwazyjną metodą jest zaprzestanie palenia z wykorzystaniem wolnej woli palacza. Niestety wśród osób palących papierosy nałogowo, wolna wola nie jest wystarczająco silna aby skutecznie pożegnać się z nałogiem. Pozostałe metody wspomagania rzucenia palenia wiążą się z mniejszymi lub większymi kosztami które musi ponieść palacz opłacając zabiegi biorezonansu czy akupunktury, kupując plastry, liquidy czy tabletki. Nie wolno także zapominać o ewentualnych skutkach ubocznych stosowania wyżej wymienionych metod.

### 4. Wnioski

Niemal 40% palaczy rocznie decyduje się podjąć próbę uwolnienia się z nałogu palenia papierosów. Według statystyk udaje się to jedynie 10% z nich [6]. Zaprzestanie palenia jest jedynym realnym sposobem na zminimalizowanie ryzyka wystąpienia chorób powodowanych paleniem papierosów. Nałóg palenia jest jednym z największych problemów współczesnej medycyny, który ciągle pozostaje do końca niedoceniony i nierozwiązany. Sposobów wspomagających palaczy w zaprzestaniu nałogu palenia papierosów jest bardzo wiele. W tej pracy przedstawiono zaledwie kilka z nich. Każdy może okazać się mniej lub bardziej skuteczny w dla indywidualnych osób. Zależy to w głównej mierze od stażu palenia, ilości wypalanych papierosów oraz co najważniejsze od dobrej woli palacza. Bez jej udziału każda metoda może okazać się nieskuteczna. Wiele z osób pragnących rzucić palenie stosuje kilka z nich jednocześnie lub jedna po drugiej. To czy dana metoda bądź metody przyniosą oczekiwany rezultat zależy przede wszystkim od nas samych, a wszystko rozpoczyna się wraz z momentem podjęcia decyzji o zaprzestaniu palenia.



## ABSTRACT

This article briefly describes problem of nicotine epidemic on the world, division smokers because of the age group, sex, education, social affiliation - employment and the amount of earnings and ways to deal with the addiction of smoking cigarettes with the use of the most popular methods.

## KEY WORDS

Smoking cigarettes, nicotine, smoking stopping methods

## BIBLIOGRAFIA

1. Zatoński Witold, *Prof. Zatoński o statystykach osób palących papierosy w Polsce oraz sposobach na rzucenie palenia*. [online]. Rozmowa przeprowadzona dla portalu publicznecentraonkologii.pl. Dostępny w internecie: <http://publicznecentraonkologii.pl/pacjent/prof-zatonski-o-statystykach-osob-palacych-papierosy-w-polsce-oraz-sposobach-na-rzucenie-palenia/>
2. Kroc Kamila, *Uzależnienie od papierosów* [online], [dostęp 15 grudnia 2014]. Dostępny w internecie: <https://portal.abczdrowie.pl/uzaleznienie-od-papierosow>
3. CBOS, *Postawy wobec palenia papierosów* [online], [dostęp sierpień 2012]. Dostępny w internecie: [http://www.prawapacjenta.eu/var/media/File/CBOS\\_%20palenie\\_papierosow\\_2012.pdf](http://www.prawapacjenta.eu/var/media/File/CBOS_%20palenie_papierosow_2012.pdf)
4. *E – papierosy a rzucanie palenia. Czy łatwiej jest rzucić palenie z e - papierosem?* [online], dostępny w internecie: [http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/e-papierosy-rzucanie-palenia-czy-latwiej-rzucic-palenie-z-e-papierosem\\_41060.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/nalogi/e-papierosy-rzucanie-palenia-czy-latwiej-rzucic-palenie-z-e-papierosem_41060.html)
5. *Biorezonans przykładem medycyny niekonwencjonalnej* [online], Dostępny w internecie: <http://nalogow.com/rzucanie-palenia/a/biorezonans.html>
6. Duława, J. *Vademecum Medycyny Wewnętrznej*, PZWL, Warszawa 2015
7. *Akupunktura* [online], Dostępny w internecie: <http://www.paleniestop.rzeszow.pl/index.php?p=akupunktura>
8. *10 sposobów rzucenia palenia, Akupunktura* [online], Dostępny w internecie: <http://wiadomosci.onet.pl/prasa/10-sposobow-na-rzucenie-palenia/fd3wd>
9. Nicorette (guma do żucia) - Nicotinum - zastosowanie i działanie lecznicze [online], Dostępny w internecie: [http://www.doz.pl/leki/p3616-Nicorette\\_guma\\_do\\_zucia](http://www.doz.pl/leki/p3616-Nicorette_guma_do_zucia)
10. Nicorette (system transdermalny) - Nicotinum - zastosowanie i działanie lecznicze [online], Dostępny w internecie: [http://www.doz.pl/leki/p4750-Nicorette\\_system\\_transdermalny](http://www.doz.pl/leki/p4750-Nicorette_system_transdermalny)
11. Desmoxan, 1,5 mg, kapsułki twarde, 100 szt. – opis produktu [online], Dostępny w internecie: [http://www.doz.pl/apteka/p63736-Desmoxan\\_15\\_mg\\_kapsuki\\_twarde\\_100\\_szt.](http://www.doz.pl/apteka/p63736-Desmoxan_15_mg_kapsuki_twarde_100_szt.)
12. *10 sposobów rzucenia palenia, Metoda Allena Carra* [online], Dostępny w internecie: <http://wiadomosci.onet.pl/prasa/10-sposobow-na-rzucenie-palenia/fd3wd>
13. Carr, A. *Prosta metoda jak skutecznie rzucić palenie*, BETTERS, 2007