

Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosc/aktualne-wydarzenia-i-i/2877,Czy-palenie-zwieksza-ryzyko-infekcji-21-listopada-Swiatowym-Dniem-Rzucania-Palenia-Tytoniu.html>
22.12.2024, 02:08

Czy palenie zwiększa ryzyko infekcji? – 21 listopada Światowym Dniem Rzucania Palenia Tytoniu

Palenie tytoniu to jeden z najbardziej powszechnych nałogów na świecie, pomimo że jego negatywny wpływ na zdrowie jest dobrze zbadany i udokumentowany. Dym tytoniowy zawiera ponad 4 tysiące różnych substancji chemicznych, z których co najmniej 70 uznawanych jest za rakotwórcze. Zgodnie z Międzynarodową Agencją Badań nad Rakiem (z ang. International Agency For Research On Cancer – IARC) do najbardziej toksycznych należą m.in.:

- Formaldehyd – środek powszechnie stosowany do konserwowania ludzkich i zwierzęcych szczątków. Wykorzystuje się go również jako środek dezynfekujący, czy do wytwarzania niektórych substancji chemicznych.
- Arsen, Kadm, Nikiel – pierwiastki chemiczne, klasyfikowane jako metale ciężkie, silnie toksyczne dla ludzi.
- Polon-210 – pierwiastek wykazujący właściwości promieniotwórcze, powstały w wyniku rozpadu radonu.
- Beryl – metaliczny pierwiastek wykorzystywany w przemyśle jądrowym, kosmicznym i lotniczym.
- Toluen – rozpuszczalnik przemysłowy, substancja wysoce łatwopalna.
- Benzen – składnik benzyny, wykorzystywany również do produkcji smarów, detergentów czy pestycydów.
- Tlenek węgla – potocznie nazywany czadem, silnie trujący, bezbarwny i bezwonny gaz.

Ponadto, zawarta w tytoniu nikotyna jest substancją silnie uzależniającą, a palenie tytoniu uznawane jest za główny czynnik ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i oddechowego oraz ponad 20 typów lub podtypów nowotworów. Każdego roku ponad 8 milionów ludzi umiera z powodu chorób wywołanych paleniem papierosów. W Polsce z powodu chorób odytoniowych umiera natomiast około 70 tysięcy osób rocznie.

Jednakże badania pokazują, że palenie tytoniu nie tylko sprzyja występowaniu powyższych chorób, ale również znacząco wpływa na obniżenie odporności całego organizmu. Udowodniono, że palenie istotnie zwiększa ryzyko wystąpienia zarówno chorób bakteryjnych, jak i wirusowych. Mechanizmy odpowiedzialne za takie działanie obejmują zmiany strukturalne w drogach oddechowych oraz zmniejszenie odpowiedzi immunologicznej organizmu. W konsekwencji osoby palące są od 2 do 4 razy bardziej narażone na chorobę pneumokokową, zachorowanie na gripę czy gruźlicę.

21 listopada 2024 r. obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Jest to zatem dobra

okazja, aby przypomnieć, jak wiele korzyści niesie za sobą zerwanie z nałogiem. Należy pamiętać, że paląc szkodzimy nie tylko sobie, ale również osobom przebywającym w naszym otoczeniu. Naukowcy wskazują, że narażenie na bierne palenie u dzieci znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia choroby meningokokowej oraz zapalenia ucha środkowego. Uzależnienie od nikotyny stanowi więc poważne wyzwanie nie tylko dla zdrowia jednostki, ale również dla zdrowia publicznego jako ogółu.

Dowody naukowe jasno wskazują natomiast, że ryzyko zachorowania na raka zmniejsza się po odstawieniu papierosów w każdym wieku, a porzucenie nałogu przed ukończeniem 40 roku życia zmniejsza ryzyko zgonu związanego z paleniem nawet o 90%. Dlatego nigdy nie jest za późno, żeby rzucić palenie.

Bibliografia

1. S. Winn (2022), *Smoking increases the risk of illness and viral infection, including type of coronavirus*, Cancer Care.
2. Jiang, C., Chen, Q., & Xie, M. (2020). Smoking increases the risk of infectious diseases: A narrative review. In Tobacco Induced Diseases (Vol. 18, Issue July). E.U. European Publishing.
3. Arcavi, L., & Benowitz, N. L. (2004). Cigarette Smoking and Infection. In Archives of Internal Medicine (Vol. 164, Issue 20, p. 2206). American Medical Association (AMA).
4. I. Kańska, *Toksykologia dymu tytoniowego*, Centrum Onkologii - Instytut ze środków "Programu pierwotnej profilaktyki chorób odtytoniowych w Polsce w 2000 r."
5. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
6. <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/tyton/657-tyton-tabela/3652-tabela-2-niektore-z-substancji-rakotworczych-wystepujacych-w-dymie-tytoniowym>

Autorka: Urszula Imiełowska

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)