

# PRZEWODNIK PACJENTA

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 4 (75) lipiec-sierpień 2019



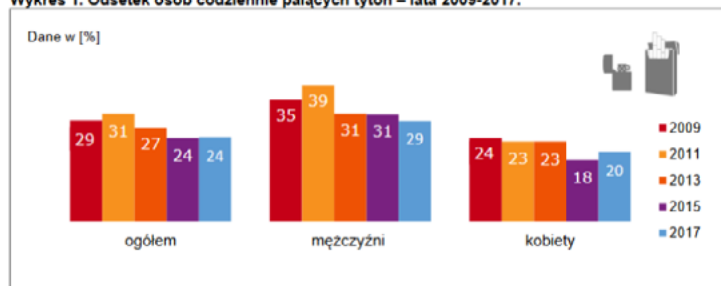
mgr Magdalena Tłałka,  
Oddział Szybkiej Diagnostyki  
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

## Zdrowie a palenie tytoniu

Palenie tytoniu jest jednym z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych współczesnej cywilizacji. Jednocześnie to także główny i najbardziej rozpowszechniony znany nam czynnik ryzyka wielu chorób, który można wyeliminować.

Według GUS, w 2017 roku do codziennego palenia przyznawała się niemal jedna czwarta Polaków. Badania pokazują, że papierosy częściej palą mężczyźni niż kobiety (29% wobec 20%). Na podstawie danych z poprzednich lat zauważalna jest tendencja spadkowa udziału osób palących nałogowo. Odsetek regularnych palaczy zmalał z 31% w 2011 roku do 24% w latach 2015 i 2017 (Wykres 1). Z kolei odsetek osób narażonych na bierne palenie pozostaje na relatywnie niskim poziomie. Podobnie jak w poprzednich latach wyniki pokazują, że miejscem, gdzie jesteśmy najbardziej narażeni na bierne palenie, są przystanki autobusowe.

Wykres 1. Odsetek osób codziennie palących tytoni – lata 2009-2017.



2017: N=1042

W ostatnich latach zarysował się bardzo pozytywny trend - coraz więcej osób rezygnuje z palenia tytoniu, mając świadomość związanych z nim zagrożeń zdrowotnych.

Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 związków chemicznych, z czego ponad 40 czynników ma udowodnione działanie rakotwórcze. Do głównych zagrożeń zdrowotnych wywołanych paleniem tytoniu zaliczamy:

- nowotwory (rak płuc, jamy ustnej, krtani, gardła, przełyku, żołądka, trzustki, nerek, pęcherza moczowego, szyjki macicy i in.),
- choroby układu oddechowego (przewlekła obturacyjna choroba płuc - POCHP, niewydolność oddechowa, rozedma, ostre zapalenia oskrzeli i ostre infekcje dróg oddechowych),
- choroby układu sercowo-naczyniowego (choroba wieńcowa, w tym zawał serca, udar mózgu i in.).

Należy mieć świadomość, że leczenie wielu chorób nie będzie skuteczne, jeśli chory nadal będzie nałogowo palił tytoń. Szkodliwe jest zarówno palenie papierosów, jak i cygar lub fajki. Zagrożenia zdrowotne nie są mniejsze przy paleniu papierosów o małej zawartości nikotyny lub substancji smolistych. Warto zaznaczyć, iż szkodliwe jest zarówno palenie czynne, jak i bierne. W ostatnich czasach coraz większą popularnością cieszą się e-papierosy, głównie jako pomoc przy rzucaniu palenia. Jest to jednak produkt nowy, którego długotrwałych skutków jeszcze nie znamy.

**31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu**  
**15 listopada - Światowy Dzień Rzucania Palenia**

### Zawsze warto rzucić palenie!

Nawet po kilkudziesięciu latach warto rzucić nałóg, ponieważ organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoń szkody. Wiele korzyści, wynikających z zaprzestania palenia, jest widocznych niemal natychmiast:

- w ciągu 20 minut zmniejsza się tętno i ciśnienie krwi
- w ciągu 12 godzin stężenie tlenu węgla we krwi spada do normalnego poziomu
- rok po zaprzestaniu palenia ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę niższe, niż u osób palących. W okresie 5-15 lat od zaniechania palenia ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu występującego wśród osób niepalących
- piętnaście lat po zaprzestaniu palenia ryzyko rozwoju choroby wieńcowej jest takie jak u osób, które nigdy nie paliły.



Palenie tytoniu jest nałogiem, na który składają się dwa typy uzależnień: uzależnienie farmakologiczne od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne (zależne od czynników psychologicznych, środowiskowych i społecznych). Nasilenie uzależnienia farmakologicznego pomaga określić zamieszony obok Kwestionariusz Fagerströma.

### TEST UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY WG. FAGERSTRÖMA

	Odpowiedź	Punkty
1. Jak często po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa?	Do 5 minut 6-30 minut 31-60 minut Po 60 minutach	3 2 1 0
2. Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach zakazanych?	Tak Nie	1 0
3. Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego Z każdego innego	1 0
4. Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?	10 lub mniej 11-20 21-30 31 i więcej	0 1 2 3
5. Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałe części dnia?	Tak Nie	1 0
6. Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest pani/Pan tak chora/-y, że musi leżeć w łóżku?	Tak Nie	1 0
	<b>Razem</b>	

Źródło: <https://www.mp.pl>

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi 7 i więcej, może oznaczać, że jest Pani/Pan silnie uzależniona/-y od nikotyny.

#### Porady dla osób rzucających palenie

Rzucenie palenia jest złożonym procesem, przy którym potrzebne są determinacja, motywacja, a czasem także pomoc specjalisty. Polecanym jest zastosowanie metody kolejnych kroków.

#### Krok Pierwszy - Decyzja

Starannie wybierz dzień, w którym chciałbyś rzucić palenie. Czasami dobrze zdecydować się na to w czasie przeziębienia lub infekcji, innym razem w trakcie pobytu na urlopie, kiedy starasz się nabrać sił i kondycji fizycznej po okresie wyczerpanej pracy. Warto zwrócić się do osób najbliższych o pomoc, powiedzieć im, że zdecydowałeś się przestać palić i kiedy masz zamiar to zrobić. Palenie łatwiej jest rzucić wspólnie, gdy inne osoby w Twoim otoczeniu też podejmują decyzję o zerwaniu z nałogiem.

Zdecyduj się, czy masz zamiar rzucić palenie od razu czy też będziesz to robił stopniowo. Jeśli krok po kroku, to staraj się radykalnie zmniejszyć liczbę palonych papierosów możliwie szybko, najlepiej w ciągu kilku dni. Gdy dojdiesz do 5 papierosów dziennie, podejmij decyzję o zaprzestaniu palenia. Cały proces powinien trwać nie dłużej niż dwa tygodnie.

#### Krok drugi - Rzucenie palenia

Zaplanuj dokładnie dzień zerwania z nałogiem. Staraj się być w tym dniu jak najbardziej zajęty, nie rezygnuj jednak z relaksu. Idź do kina lub do teatru, zorganizuj sobie wycieczkę rowerową, idź na długi spacer. Wyrzuć wszystkie papierosy nagromadzone w domu i pracy, z widocznych miejsc usuń atrybuty palenia (popielniczki, zapałki i zapalniczki). Zadbaj o czyste i świeże otoczenie w domu i w pracy. Regularnie wietrz pomieszczenia, w których bywasz najczęściej. Pamiętaj, że nadmierne picie alkoholu może osłabić Twoją wolę.

#### Krok trzeci - przygotuj się na zespół abstynencyjny

Większość ludzi po rzuceniu palenia przez pewien czas czuje się gorzej. Objawy mają różne nasilenie i są nazywane zespołem abstynencyjnym – zwykle odczuwane są najsilniej w ciągu pierwszych kilku dni od zaprzestania palenia, potem stopniowo znikają w ciągu następnych tygodni. Bywają jednak na tyle uciążliwe, że spora część osób sięga ponownie po papierosy, aby przestać je odczuwać. Istnieje wiele sposobów, by były one mniej dokuczliwe i szybciej można było sobie z nimi poradzić:

Objawy abstynencyjne	Sposoby radzenia sobie
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaszel spowodowany oczyszczaniem się oskrzeli, które po rzuceniu palenia zaczynają działać prawidłowo</li> <li>Suchość i ból gardła, spowodowane przez podrażnienie dymem tytoniowym- czasie palenia ból ten jest słabo odczuwany, gdyż nikotyna działa łagodząco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pij dużo wody i soków, które łagodzą suche i podrażnione gardło oraz przynoszą ulgę w kaszlu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwiększony apetyt spowodowany polepszeniem smaku i węchu oraz odstawieniem nikotyny, która hamuje uczucie głodu</li> <li>Tendencja do podjadania w chwili, gdy pojawia się chęć zapalenia papierosa</li> <li>W wyniku tego przybieranie na wadze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zwracaj uwagę na to, co i ile jesz. Jeśli nie możesz powstrzymać się od podjadania, spróbuj zaopatrzyć się w zdrowe przekąski, np. owoce, warzywa. Pij dużo wody i niesłodzonych soków, aby zapełnić swój żołądek</li> <li>Zaplanuj jakąś formę regularnej aktywności fizycznej, np. spacer, gimnastykę, basen, bieganie, jazdę na rowerze</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaparcia wynikające z tego, iż u osoby rzucającej palenie, jelita, wcześniej pobudzone przez nikotynę, zaczynają wolniej pracować</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pij dużo wody i niesłodzonych soków, spożywaj produkty zawierające błonnik, które pobudzą pracę jelit, np. suszone owoce (śliwki, jabłka, figi, daktyle), warzywa (fasola i inne rośliny strączkowe, brukselka), orzechy (pistacje, orzechy ziemne), migdały, pełnoziarniste pieczywo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ból głowy spowodowany odstawieniem nikotyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Staraj się częściej przebywać na świeżym powietrzu, znajdź czas dla siebie, zaplanuj jakieś zajęcie, które pomoże Ci odwrócić uwagę od bólu głowy</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trudności z koncentracją, rozdrażnienie, nadpobudliwość spowodowane odstawieniem nikotyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uprzedź innych, że rzucasz palenie i Twój nastrój może nie być najlepszy. Poproś ich o cierpliwość i zrozumienie. Rób coś, co sprawia Ci przyjemność, pozwala zapomnieć o przykrych odczuciach</li> </ul>



Jeśli palisz zawsze przy porannej kawie, pij herbatę lub kakao. Kawę wypij po przyjściu do pracy. To pomoże Ci zerwać związek myślowy: „poranna kawa + papieros”

#### Krok czwarty - Pozostanie niepalącym

Rzucenie palenia to ogromny sukces. Teraz należy utrwalić to, co udało się osiągnąć. Informuj wszystkich o swoim osiągnięciu, ciesz się nim:

- wzmacniaj swój sukces – odnotowuj dni, tygodnie, miesiące bez papierosa,
- nagradzaj się za niepalenie,
- wierz w sukces i chwal się swoimi osiągnięciami,
- bądź stale zajęty,
- nie daj się skusić na „tylko jednego” - to może być powrót do nałogu.

Pamiętaj jednak, że chęć palenia pojawiać się będzie fałami. Ich moc będzie jednak stopniowo słabła. W trudnych chwilach staraj się koncentrować na tym, by nie zapalić

w TYM momencie. Staraj się zająć swoją uwagę np. mechanicznymi czynnościami. Uwierz, że POTRAFISZ opanować chęć palenia. W przypadku dużych trudności z utrzymaniem niepalenia, można zgłosić się po pomoc do profesjonalisty. Powodzenia!

**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP): 801 108 108**

#### Bibliografia:

- WHO report on the global tobacco epidemic, 2017 Country profile Poland.
- GUS Postawy Polaków wobec palenia tytoniu – Raport 2017.
- Witold Zatoński i współprac. „Leczenie zespołu uzależnienia od tytoniu”, Warszawa 2000.

## Skład chemiczny papierosa

**Z 4000 substancji szkodliwych znajdujących się w dymie papierosowym, około 40 ma właściwości rakotwórcze. Oto niektóre z nich:**



- naftyloamina** - środek stosowany w drukarniach do produkcji barwników
- piren** - używany do różnego rodzaju syntez organicznych
- dimetylonitrozoamina** - silnie rakotwórczy związek, stosowany w przemyśle chemicznym
- kadm** - pierwiastek rakotwórczy, należący do metali ciężkich
- benzopiren** - substancja stosowana w przemyśle chemicznym
- chlerek winylu** - używany do produkcji plastiku i tworzyw sztucznych
- cyjanowodór** - związek stosowany podczas II wojny światowej w komorach gazowych, zwany też kwasem pruskim
- uretan** - substancja rakotwórcza pochodzenia organicznego
- toluen** - rozpuszczalnik używany w przemyśle, silnie rakotwórczy

**Źródło:** <http://gabinetzdrowia.net.pl/nikotynizm.php>



# Profesor Antoni Działkowiak Honorowym Obywatelem Krakowa

Prof. Antoni Działkowiak - wybitny kardiochirurg, przez wiele lat związany z naszym szpitalem - został Honorowym Obywatelem Stołecznego Królewskiego Miasta Krakowa.

W magistracie w uroczystości wręczenia tytułu wzięła udział delegacja pracowników Szpitala na czele z Dyrektorem dr. n. med. Anną Prokop-Staszecką. Wyróżnienie zostało nadane z ich inicjatywy.

Przyznanie tego wyróżnienia traktujemy w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II jako wielką radość i oczywiste podkreślenie faktu, że to dzięki

wieloletniej pracy Pana Profesora w Krakowie powstała jedna z najnowocześniejszych w Europie Klinik Kardiochirurgii – napisała w liście gratulacyjnym dr. n. med. Anna Prokop-Staszecka - Ponad dwadzieścia lat pracy Pana Profesora w naszym Szpitalu to czas niezwykłych, pionierskich, ratujących zdrowie i życie pacjentów operacji. Bezczennym doświadczeniem dla mnie, a także dla wszystkich pracowników Szpitala, była możliwość uczenia się od Pana Profesora, naszego Mistrza nie tylko umiejętności w zakresie medycyny, ale także postawy, w której serce i chęć niesienia pomocy były misją nadrzędną.

Panu Profesorowi z serca gratulujemy i życzymy wielu lat zdrowia!

\*\*\*

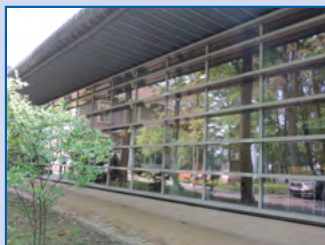
*Prof. Antoni Działkowiak ukończył Akademię Medyczną w Poznaniu i w tym mieście pracował na początku swojej kariery. Potem związał się z ośrodkiem kardiochirurgicznym w Łodzi. W 1969 był współwykonawcą, wraz z Janem Mollem, pierwszego w Polsce przeszczepienia serca, a w 1974 wdrożył, pionierską wtedy, metodę wszczepienia chorem alogenym aortalnym zastawek serca. W 1979 r. przeniósł się do Krakowa, by utworzyć nowe ośrodki: Klinikę Chirurgii Serca i Naczyń oraz Instytut Kardiologii AM z siedzibą w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym, wtedy imienia Dr Anki. Kierował nimi aż do 2001 roku. W tym czasie Profesor Działkowiak przeprowadził wraz z zespołem ponad 500 transplantacji serca i 20 tys. innych operacji serca i aorty.*



Uroczystość na cześć prof. A. Działkowiaka w Szpitalu, fot. E. Skoczek

## CZY WIESZ, ŻE...

Jakkolwiek niewielu z nas lubi dane statystyczne, to jednak potrafią one wiele pokazać. Przyjrzyjmy się zatem, jak pręźnie działa Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II.



Działania Szpitala dobrze charakteryzują podane niżej liczby.

- 30 521 pacjentów hospitalizowanych
- 125 tys. porad dla pacjentów
- 2 100 operacji na otwartym sercu
- 8 przeszczepów serca
- 20 wszczepień pomp mechanicznego wspomaganie krążenia do lewej komory serca
- 46 przeszczepień nerek
- 2 068 zabiegów i operacji torakochirurgicznych
- 9 tys. procedur metodą kardiologii interwencyjnej
- 714 wszczepień rozruszników serca
- 224 wszczepień kardiowerterów
- 986 584 badań laboratoryjnych, w tym:
  - 917 731 w Laboratorium Analitycznym,
  - 37 058 w Pracowni Mikrobiologii
  - 31 795 w Pracowni Serologii Transfuzjologicznej
- 120 tys. obrazowych badań diagnostycznych
- 27 800 badań diagnostycznych (w tym histologicznych i cytologicznych) wykonanych w Zakładzie Patomorfologii

dane na koniec 2018