

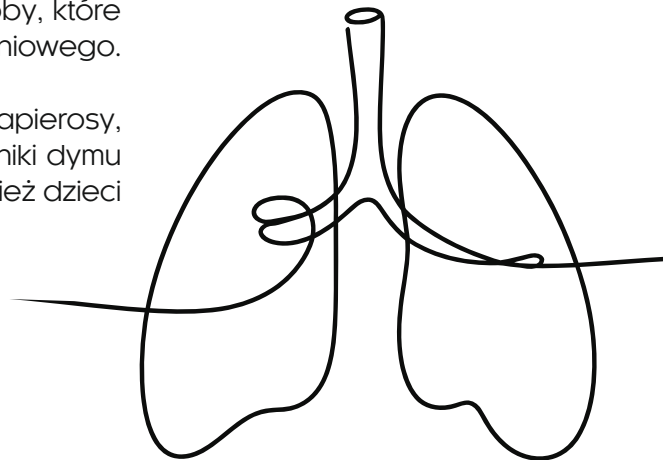
Planuję długie życie.pl

## ...dlatego rzuciłem/łam palenie

Główną przyczyną pojawienia się i rozwoju komórek nowotworowych w płucach jest **palenie papierosów**. Aż 90% pacjentów to osoby, które były narażone na działanie szkodliwych składników dymu tytoniowego.

Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy osób palących papierosy, ale także i tzw. biernych palaczy, którzy są narażeni na składniki dymu tytoniowego w swoim otoczeniu. W tej grupie znajdują się również dzieci i młodzież, przebywające w zadymionych pomieszczeniach.

Dym z drugiej ręki zawiera te same toksyny co dym wdychany - **do płuc przez osobę palącą**. Wymuszone biernie palenia jest również szkodliwe co czynne. Najbardziej zagraża noworodkom i małym dzieciom



**ZARÓWNO BIERNE, JAK I CZYNNNE PALENIE JEST SZKODLIWE**

Fundacja **STALPROFIL** popiera akcję profilaktyczną **PLANUJE DŁUGIE ŻYCIE**  
- zawartość merytoryczna pochodzi z ulotek informacyjnych dostępnych tutaj:  
[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

Ministerstwo  
Zdrowia



**NSO**  
NARODOWA STRATEGIA  
ONKOLOGICZNA

# RAK PŁUCA - palenie papierosów

## Jakie są skutki palenia papierosów?

Osoby palące papierosy lub inne wyroby tytoniowe **żyją średnio o 10 lat krócej** niż osoby niepalące.

U palących występuje podwyższone ryzyko zachorowania na nowotwory tytoniozależne (przede wszystkim - rak płuca, ale także nowotwory jamy ustnej oraz gardła i krtani, rak przełyku, rak trzustki, rak nerki, rak pęcherza moczowego) oraz choroby układu sercowo-naczyniowego (np. choroba wieńcowa lub nadciśnienie tętnicze) i oddechowego (np. przewlekła choroba obturacyjna płuc).

## Jakie objawy powinny mnie zaniepokoić?

Osoby, którym jeszcze nie udało się pokonać nałogu, **nie mogą lekceważyć niepokojących objawów** takich jak uporczywy kaszel czy zmiana jego charakteru.



## PAMIĘTAJ!

Korzystanie z papierosów elektronicznych i innych urządzeń zawierających nikotynę jest również szkodliwe dla zdrowia.

# RAK PŁUCA - palenie papierosów

## CHCESZ RZUCIĆ PALENIE?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym  
**801 108 108, 22 211 80 15**

Napisz e-mail: [biuro@jakrzucicpalenie.pl](mailto:biuro@jakrzucicpalenie.pl),  
w tytule wpisz „Konsultacja” a w treści dane  
do kontaktu: imię, numer telefonu oraz preferowany  
dzień i godzinę kontaktu.

### **Kto może zadzwonić:**

palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą  
porozmawiać o nałogu

### **Kiedy:**

- od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-21:00
- w soboty w godzinach 9:00-15:00

### **Jak często:**

możesz dzwonić wiele razy lub umówić się  
na termin, w którym konsultant zadzwoni do Ciebie

### **Jak długo:**

to Ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa



W każdym wieku można  
zrezygnować z palenia tytoniu,  
co zmniejsza ryzyko  
pojawienia się komórek  
nowotworowych w płucach.

**NIE ZWLEKAJ DŁUŻEJ,  
RZUĆ PALENIE JUŻ TERAZ!**