

## Komfort niepalenia - rozmowa z dr Zdzisławem Plesem

- Czy palił Pan papierosy? Czy też jest Pan tylko teoretykiem rzucania nałogu tytoniowego?

— Nigdy nie paliłem, ale przecież lekarz nie musi przejść wszystkich chorób, aby rozumieć pacjenta.

- Dlaczego zaangażował się Pan w działania na rzecz walki z nałogiem palenia tytoniu?

— Mój ojciec był nałogowym palaczem. Zmarł na raka...

- Czy uważa Pan, że palenie papierosów jest chorobą? Wiele osób takie stwierdzenie wręcz oburza. Tymczasem miliony chorych ludzi nie potrafią wyzwolić się z nałogu.

— W zrozumieniu uzależnienia i szkodliwości to na pewno tak. Można mówić również o chorobie w przypadku dziecka, którego matka paliła w czasie ciąży. Niestety łożysko nie chroni przed wpływem nikotyny, która dostaje się przez płuca do krwioobiegu matki. Toteż w życiu płodowym może powstać podatność na nikotynę. Zetknąłem się też z przypadkiem 6-7 miesięcznego dziecka, które było uzależnione od nikotyny, bowiem rodzice dmuchali mu do łóżeczka dymem papierosowym. Dziecko stało się biernym palaczem nim zaczęło chodzić. Papieros to przede wszystkim używka, która jest reklamowana jako coś dodającego atrakcyjności. Prawda jest jednak inna... Papierosy powoli sprowadzają na nas śmierć! Każdy, kto sięga po papierosy, powinien zobaczyć, jaki ślad zostawia dym tytoniowy. Palacz nie wkłada do ust papierosa przypadkowo. Bardzo precyzyjnie umieszcza go w określonym miejscu. Na podniebieniu, w gardle i krtani tworzy się smolista ścieżka, którą dym wciągany jest do płuc. Właśnie w tych miejscach rozwija się często rak języka, podniebienia, krtani...

- Jednak wiele osób pali, twierdząc, że papieros przynosi im rozluźnienie, relaks lub pozwala osiągnąć wyższą koncentrację, lepszą sprawność intelektualną.

— Osoby z niskim ciśnieniem istotnie mogą odnieść wrażenie, że papieros im służy. Nikotyna zawęża naczynia krwionośne i przyspiesza akcję serca. Jest więc substancją, która na pewien czas wyrównuje ciśnienie. Jest to jednak krótkotrwały efekt, bo wiąże się z toksycznym wpływem substancji zawartych w papierosie. W ostatecznym rozrachunku papieros daje nam o wiele więcej strat niż korzyści.

- Gdy namawia się osoby palące, aby zerwały z nałogiem, często słyszymy: Nikt nie będzie żył wiecznie! Chociaż tę odrobinę przyjemności w życiu zachowam...

— Nie należy czuć się winnym, kimś z marginesu towarzyskiego, jeśli się rzuciło palenie! Życie należy do niepalących! Gdy w USA zrobiono rachunek zysków i strat związanych z paleniem tytoniu, wyniki wszystkich przeraziły. Prezydent USA, Bill Clinton, zakazał palenia w Białym Domu. Zakaz wprowadzono także w niektórych miastach. Przy wjeździe do tych miast, obok tablicy z jego nazwą, umieszczono tablicę informującą o zakazie palenia. Papieros jest tak zdradliwy, że skutki palenia uwidaczniają się po dwudziestu, trzydziestu latach. Ludzie doceniają to, że papieros np. zajmuje ręce, łączy grupę towarzyską, zbliża ludzi, którzy razem wypalą po papierosie... Nie zauważają jednak, że papieros odbiera im wolność... Osoba, która pali, w niedostrzegalny dla siebie sposób zaczyna tracić kondycję. Pogarsza się stan zdrowia, pojemność płuc, wydolność nawet w sferze intymnej. Po latach, rzeczywiście, może powiedzieć, że tylko ta przyjemność jej pozostała...

- Co zyskuje się rzucając tytoń?

— Już po czterech dniach cera zaczyna się poprawiać. Poprawia się kondycja. Wchodzi się po schodach lekko, oddech jest świeży, poszerza się świat zapachów, powraca smak, radość życia, żywotność... Po paru tygodniach człowiek staje się młodszy o kilka lat!

- Jak przetrwać pierwsze dni, tygodnie bez papierosów?

— Rozróżniamy nawyk palenia i nałóg tytoniowy. Nawyk jest to bardzo silna ścieżka myślowa związana z powtarzaniem pewnych czynności w określonych okolicznościach. Przy rzucaniu palenia musimy pokonać zarówno nawyk palenia, jak również nałóg nikotynowy. Jak sobie pomóc w trudnym okresie? Pić dużo wody (dobre są wody mineralne z dużą zawartością litu). Podejmujcie walkę z nałogiem w okresie, gdy nie będziemy przeciążeni pracą, nadmiernymi stresami. Unikajcie picia kawy i alkoholu. Dobrym okresem do rzucania palenia jest sezon zbioru pomidorów. Warzywa te zawierają bowiem mnóstwo substancji odżywczych. W okresie zimy, jesieni i wczesnego lata można zażywać preparaty zawierające witaminy z grupy B oraz magnez, które wzmacniają system nerwowy.

Radzimy, aby raptownie zerwać z nałogiem. Nie polecam stopniowego zmniejszania liczby wypalanych dziennie papierosów. Największy kryzys następuje trzeciego dnia. Wtedy, aby odwrócić swoją uwagę od papierosów można... nosić przy sobie coś bardzo kruchego, np. surowe jajko lub szklaną, choinkową bombkę. Należy też unikać miejsc i sytuacji, w których zwykle paliło się papierosa, np. nie siadajmy w fotelu, gdzie zwykle paliliśmy. Przedstawiam tylko garść informacji, które niechaj zachęcą palaczy do uczestnictwa w pięciodniowych akcjach „Rzucam palenie”.

Rozmawiała: Bożena Luczewska-Matejek; wywiad ukazał się także w Tygodniku

Siedleckim, nr 49/2001, zdj.: A. Piętka