

## **Palenie tytoniu a nowotwory w Polsce na podstawie Krajowego Rejestru Nowotworów.**

**Rak płuca występuje niemal wyłącznie u palaczy i osób narażonych na bierne palenie.**

Dowody na związek dymu papierosowego i nowotworów pojawiały się już w pierwszej połowie XX wieku. Jednak fakt, że właśnie tytoń jest sprawcą raka płuca, a zawarta w nim nikotyna powoduje uzależnienie, uznano za dostatecznie udowodniony naukowo dopiero w latach 50. Kolejne dekady badań ugruntowały wiedzę na temat związku między paleniem papierosów i wieloma innymi nowotworami. W 1986 roku Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) ogłosiła, że palenie powoduje nie tylko raka płuca, ale także układu oddechowego, raka trzustki i nowotwory dolnej części układu moczowego.

W 2004 r. oficjalna lista chorób wywoływanych przez tytoń zawierała 14 różnych nowotworów. Jasno z niej wynika, że dym tytoniowy oddziałuje niemal na każdy narząd wewnętrzny.

**W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie**

**papierosów.** Nałóg ten jest przyczyną ponad 80 proc. zachorowań na raka krtani i płuca, co drugi nowotwór gardła, co trzeci jamy ustnej i przełyku, co czwarty nowotwór wątroby, co piąty rak żołądka, co drugi przypadek raka dolnych dróg moczowych i jedno na dziesięć zachorowań na raka nosa i zatok. Dym papierosowy jest także przyczyną raka jelita grubego, odbytnicy, jajnika, trzonu macicy, trzustki, raka nerki i białaczki szpikowej. Średnio blisko 35% wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu.

Nikotynowy nałóg pogarsza jakość życia na długo przed śmiercią, powodując schorzenia układu oddechowego (astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, zapalenie oskrzeli i płuc) oraz choroby układu krążenia (udar mózgu, chorobę wieńcową, zawał serca). Wieloletni palacze umierają w młodszym wieku niż osoby wolne od nałogu - połowa z nich żyje o 20-25 lat krócej niż niepalący. Według szacunków amerykańskiego Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (CDC) palenie papierosów skraca życie mężczyzn o 13,2 lat, kobiet o 14,5 lat.

**Im intensywniejszy nałóg, tym większe problemy ze zdrowiem.** W Stanach Zjednoczonych w 2011 r. analizowano zwyczajnie związane z nikotynowym nałogiem u 4,8 tys. chorych na raka płuca i 2,8 tys. palących bez choroby nowotworowej. Jeśli palacz sięga po pierwszy poranny papieros w ciągu 30 minut od wstania z łóżka, to jego ryzyko wystąpienia raka płuca o 1,8 razy wyższe niż w przypadku osoby, która przez co najmniej godzinę powstrzymuje się od palenia. Podobna zależność wynika z analizy zachorowalności na raka głowy i szyi. Ci najbardziej „niecierpliwi” palacze mają najwyższe stężenie nikotyny i innych toksycznych substancji w organizmie i są silnie uzależnieni od nikotyny.

**Nie istnieje bezpieczna liczba papierosów.** Z norweskich badań prowadzonych na 600 tys. mężczyzn i 500 tys. kobiet wynika, że wypalanie tylko czterech papierosów dziennie trzykrotnie podnosi ryzyko zgonu z powodu zawału serca lub raka płuca. Prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór w dużo większym stopniu zależy od długości okresu uzależnienia niż od intensywności nałogu. Natomiast przebieg choroby nowotworowej (na przykład raka pęcherza moczowego) może zależeć od intensywności nałogu. W badaniu prowadzonym na terenie Stanów Zjednoczonych stwierdzono, że osoby, które paliły więcej papierosów częściej umierały z powodu tego nowotworu niż ludzie palący niewiele.

**Rak płuca najbardziej zagraża tym, którzy wpadli w nałóg w młodym wieku.** Pierwsze objawy choroby pojawiają się po kilkudziesięciu latach. Zapadalność na raka płuca rośnie po 40. roku życia, najwięcej osób zaczyna chorować po ukończeniu 70. lat. Jednak większości powodowanych przez nikotynę chorób, można zapobiec zrywając z nałogiem przed czterdziestką. Ten krok szybko przynosi korzyści - po pięciu latach życia bez papierosów zmniejsza się ryzyko zachorowania na tytoniozależne nowotwory, po 10 latach jest już o połowę niższe niż to, które ma osoba paląca.

**Ci, którzy palą papierosy, często nadużywają także alkoholu.** Z badań prowadzonych w 2007 r. w Stanach Zjednoczonych wynika, że nawet osoby, które sięgają po papierosy sporadycznie, pięciokrotnie częściej mają problem z piciem alkoholu niż te, które nigdy nie sięgają po papierosy. Połączenie tych dwóch groźnych dla zdrowia zachowań - większa ryzyko rozwoju nowotworów jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku. Z naukowej analizy danych 600

tys. pacjentów przeprowadzonej w Norwegii wynika, że palenie w większym stopniu naraża zdrowie kobiety niż mężczyzny. Kobiety, które zaczynają palić mają dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia zawału serca niż początkujący palacze wśród mężczyzn. Ryzyko rozwoju raka jelita jest dwukrotnie wyższe u palących kobiet niż u mężczyzn, mimo że kobiety palą mniej (odpowiednio 19 proc. i 8 proc. w porównaniu z osobami niepalącymi). Najwyraźniej kobiecy organizm jest biologicznie bardziej wrażliwy na toksyczne działanie dymu papierosowego. Przyczyny tej prawidłowości nadal nie są jasne.

Badanie, którego wyniki opublikowano w 2013 wskazują na związek palenia papierosów i ryzyka wystąpienia raka piersi. I w tym przypadku szczególnie groźne są początki nałogu we wczesnej młodości. Przez wiele lat to powiązanie stało pod znakiem zapytania, ponieważ wiele palaczek często również pije alkohol. Podejrzewano więc, że to alkohol wpływa na wzrost prawdopodobieństwa zachorowania. Naukowcy z Amerykańskiego Towarzystwa ds. Walki z Rakiem (ACS) przeanalizowali dane 73 tys. kobiet i okazuje się, że stopień ryzyka zależy od okresu życia, w którym palenie tytoniu stało się nałogiem. Najbardziej zagrożone rakiem piersi są kobiety, które zaczęły palić co najmniej na 10 lat przed pierwszym porodem. Ich ryzyko zachorowania było wyższe o 45 proc. w porównaniu z całkowitymi abstygentkami tytoniowymi. Te wyniki są ostrzeżeniem, że najmłodsze kobiety mogą być szczególnie podatne na czynniki ryzyka. Eksperci podejrzewają, że przed porodem tkanki piersi są bardziej wrażliwe na toksyny niż po urodzeniu pierwszego dziecka.

**Dym nikotynowy zawiera ponad 7 tys. związków chemicznych.** Co najmniej 250 wśród tych substancji jest szkodliwa, a 70 ma działanie rakotwórcze (według danych ACS). Palący papierosy wdycha smołę, radioaktywny polon, nikiel, cyjanowodór, formaldehyd, amoniak oraz tlenek węgla, który tworząc z hemoglobina kompleks zwany karboksyhemoglobina sprawia, że krew staje się gorzej natleniona. Substancje rakotwórcze z dymu papierosowego mogą inicjować proces nowotworowy. W efekcie powodowanych przez nie uszkodzeń DNA komórki rosną i dzielą się bez ograniczeń. Co więcej, trujące związki chemiczne gromadzą się przez lata w organizmie palacza, potęgują swoje działanie stając się jeszcze bardziej szkodliwe i zwiększając ryzyko zachorowania na nowotwór.

**Palenie cygar i fajki jest równie groźne, jak palenie papierosów.** Żucie i ssanie liści tytoniowych także zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka jamy ustnej.

Palenie bierne stanowi nie mniejszy problem, ponieważ jest również rakotwórcze. Dym unoszący się z żarzącej się końcówki papierosa jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz. W zadymionym pomieszczeniu osoba niepaląca wdycha trzy razy więcej tlenku węgla, ponad 10 razy więcej nitrozamin, 15 razy więcej benzenu i nawet do 70-u razy więcej amoniaku niż podczas aktywnego palenia papierosów.

Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Najbardziej narażone na wpływ cudzego nałogu są dzieci, których rodzice palą w domu. Istnieją dowody, że dym papierosowy, z którym się stale stykają, zwiększa zagrożenie dziecięcą białaczką i rakiem krtani, gardła, mózgu, pęcherza moczowego, odbytu i żołądka (raport ACS). Rodzice, którzy palą zanim kobieta zajdzie w ciążę oraz w trakcie ciąży zwiększają ryzyko, że ich dziecko zachoruje na rzadki nowotwór wątroby – hepatoblastomę (badania IARC). Najprawdopodobniej rak ten zaczyna się rozwijać jeszcze w czasie życia płodowego. W porównaniu z parą niepalącą zagrożenie tym nowotworem rośnie dwukrotnie, gdy jeden rodzic pali; pięciokrotnie, gdy obydwójce palą papierosy.

**Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.** Gazowe pozostałości po wypalonych papierosach osadzają się na powierzchni mebli, tkanin, stają się składnikiem kurzu. O ich obecności świadczy nieprzyjemny zapach utrzymujący się w zamkniętych pomieszczeniach przez wiele miesięcy, a nawet lat. Substancje zawarte w osadzie z dymu tytoniowego są nadal aktywne chemicznie i szkodzą zdrowiu.

Źródło: <http://onkologia.org.pl/palenie-tytoniu/>