



Serce Wiktora jest ważne

Rzucenie palenia jest ważne
dla pacjentów z dławicą,
takich jak Wiktor



Dlaczego rzucenie palenia jest takie ważne?

Zdiagnozowanie dławicy początkowo może być niepokojące zarówno dla Ciebie, jak i Twojej rodziny.

Pojawia się wiele pytań na temat tego, co należy robić, a czego stanowczo unikać. Zaczynasz zastanawiać się, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość.

Lekarz prawdopodobnie powiedział Ci o kilku ważnych kwestiach, np. o znaczeniu aktywności fizycznej w dławicy¹.

Równie istotne jest rzucenie palenia¹.

Palenie jest przyczyną nowotworów, a ponadto negatywnie wpływa na naczynia zaopatrujące Twoje serce w krew^{2,3}.

Teraz jest najlepszy czas na rzucenie palenia.



Co zmienia rzucenie palenia?



Już po 20 minutach od ostatniego papierosa Twój organizm zaczyna odczuwać pozytywne zmiany. Warto wykorzystać ten czas na zdrowy posiłek lub spokojny spacer. Pomyśl o tym, co się zmieni po kilku latach bez nałogu!^{1,2}

Czas bez papierosa

Korzyści zdrowotne

(na podstawie badań naukowych)^{1,2}

20
minut

Normalizują się tętno
i ciśnienie tętnicze krwi



2-3
dni

Poprawiają się zmysły
smaku i węchu



2-12
tygodni

Łatwiej Ci się oddycha i mniej
męczysz się w trakcie wysiłku



1
rok

50% mniejsze ryzyko
zawału serca



O tym, jakie korzyści daje rzucenie palenia,
można napisać książkę!

Wspierają Cię rodzina, przyjaciele i Twój lekarz



Pamiętaj, że podczas rzucania nałogu **nie jesteś sam**. **Towarzysz** Ci w tym zarówno bliscy, jak i opiekujący się Tobą lekarz.

Poinformowanie rodziny i przyjaciół o tym, że rzucasz palenie, **może być świetnym sposobem na podtrzymanie motywacji**. Twój bliscy będą mogli Ci kibicować w wytrwaniu.

Porozmawiaj także ze swoim lekarzem. Jeśli będzie to wskazane, lekarz może zalecić Ci **nikotynową terapię zastępczą** albo poinformować Cię o innych, niefarmakologicznych metodach rzucania palenia (grupach wsparcia, psychoterapii). Pamiętaj, że Twój lekarz pomógł rzucić nałóg wielu byłym palaczom – takim jak Wiktor.

39%

Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko nowotworu płuc

Rzucenie palenia zmniejsza nie tylko ryzyko problemów z sercem. Badania dowiodły, że po 5 latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na nowotwór płuc zmniejsza się aż o 39%¹.



CC

Muszę przyznać, że byłem trochę przerażony, kiedy lekarz powiedział, że choruję na dławicę. Ale zaraz potem dodał, że moja reakcja jest normalna, wszyscy zachowują się podobnie po usłyszeniu diagnozy. Lekarz zachęcił mnie, żebym porozmawiał o swoim stanie zdrowia z przyjaciółmi i rodziną, nie był w tym sam. Na szczęście mam wokół siebie wspaniałych ludzi, których wsparcie okazało się bezcenne.

Rzucenie palenia jest ważnym krokiem do zachowania zdrowia, więc ja powoli – papieros za papierosem – zdołałem całkowicie ograniczyć palenie. Nie dokonałbym tego bez wsparcia mojego syna i mojej żony.

Mój lekarz oczywiście również odegrał kluczową rolę w procesie wychodzenia z nałogu. W dniu postawienia diagnozy ustaliliśmy plan cyklicznych spotkań. Byłem zobowiązany do odbycia co najmniej 4 wizyt w ciągu pierwszego roku. Te regularne, zaplanowane spotkania wiele zmieniły w moim stylu życia¹.

”

Wskazówki od Wiktora

Można powiedzieć, że Wiktor jest dziś ekspertem od rzucania palenia! Po drodze zdobył wiele rad i praktycznych wskazówek, które pomogły mu nie wrócić do nałogu. Część z nich otrzymał podczas regularnych wizyt lekarskich.



Zacznij dobrze dzień

Zacznij dzień tak, jak chcesz, aby wyglądał. Zamiast sięgania po papierosa wybierz zdrowe, pełnowartościowe i smaczne śniadanie!



Ustal datę

Zakreśl w kalendarzu wybrany dzień i powiedz swoim bliskim, że właśnie wtedy rzucasz palenie. Dzięki temu plany nabiorą realnego kształtu!



Nagradzaj małe sukcesy

Jeśli powiesz sobie, że zdołasz osiągnąć jakiś cel i faktycznie Ci się to uda, koniecznie docień i nagródź swój sukces, a potem podejmuj kolejne wyzwania!



Pozostań aktywny

Ćwiczenia to doskonały sposób, aby zmniejszyć stres i poradzić sobie z natłokiem myśli. Poza tym aktywność fizyczna przynosi dodatkowe korzyści zdrowotne!¹



Badania wskazują, że²:

rzucenie palenia w wieku 50 lat pozwala przeżyć dodatkowo **6 lat**,
rzucenie palenia w wieku 60 lat pozwala przeżyć dodatkowo **3 lata**.

1. Jackson EM. ACSMS Health Fit J 2013; 17(3): 14–19.

2. WHO 2020. Fact sheet about health benefits of smoking cessation [dostęp: 14.04.2020].



Powody, dla których Wiktor rzucił palenie



Wiktor mógłby wyliczać w nieskończoność powody, dla których rzucił palenie. Uważa jednak, że 3 najważniejsze korzyści wyjścia z nałogu to^{1,2}:

1

znacząca poprawa
swojego

zdrowia



2

znacząca
poprawa

zdrowia bliskich



3

uzyskanie widocznych korzyści

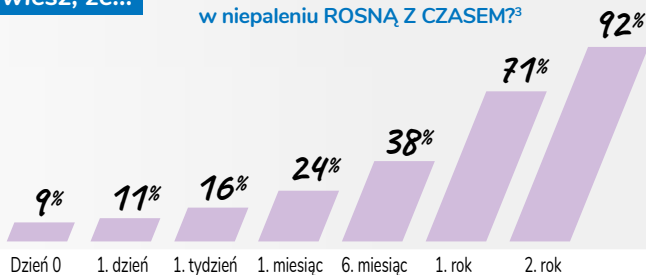
natychmiast

po rzuceniu palenia



Czy wiesz, że...

Twoje SZANSE na wytrwanie
w niepaleniu ROSNĄ Z CZASEM^{2,3}



1. Knuuti J et al. Eur Heart J 2020; 41(3): 407–477. 2. Gornetz ED. Virtual Mentor 2011; 13(1): 31–35. 3. Chaiton M et al. American Public Health Association, 140th Annual Meeting, San Francisco, California. 27–31.10.2012.



Aby dowiedzieć się więcej
o dławicy, **porozmawiaj
ze swoim lekarzem.**

Dodatkowe pytania?

Jeśli masz dodatkowe pytania, zanotuj je poniżej.
Posłuż się tą listą w czasie wizyty u lekarza.

Notatki

A page for taking notes. The page features a series of horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page. On the right side, there is a solid blue vertical bar. In the bottom right corner, there are decorative geometric shapes: a purple trapezoid and a blue triangle overlapping it.

Notatki

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii**, **psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:
www.dbajoserce.pl
www.facebook.com/dbajoserce
- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:
www.forumprzeciwdepresji.pl
www.facebook.com/forumprzeciwdepresji
- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:
www.wylacZRaka.pl
www.facebook.com/wylacZRaka



**SERVIER
DLA SERCA**



**FORUM
PRZECIW
DEPRESJI**

