



## **Stanowisko oficjalne Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA-Poland na temat polityki antynikotynowej**

### **Wstęp**

Palenie tytoniu jest najbardziej niebezpiecznym i najczęstszym czynnikiem prowadzącym do przedwczesnej, możliwej do uniknięcia śmierci. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia tytoń zabija ponad połowę jego użytkowników [1]. Nikotynizm to problem, przez który co roku ginie około 67 tysięcy ludzi w Polsce [2], powodujący ogromne straty w budżecie Państwa w związku z dodatkowymi kosztami związanymi z koniecznością hospitalizacji i opieki oraz spadkiem produktywności spowodowanym nieobecnością w pracy. Z roku na rok odsetek osób regularnie palących w Polsce się zmniejsza, według danych GIS w 2017 roku było to 24%, a w 2011 roku 31% [3]. Nadal jednak niezbędne jest prowadzenie działań edukacyjnych w tym temacie, szczególnie wśród najmłodszych, ponieważ większość nałogowych palaczy rozpoczyna w wieku 15-19 lat [3].

### **Stanowisko IFMSA-Poland**

My, członkowie IFMSA-Poland, jako przyszli przedstawiciele zawodów medycznych, jesteśmy poważnie przejęci sytuacją uzależnienia od nikotyny w Polsce. Skutki palenia tytoniu widzimy każdego dnia na oddziałach szpitali klinicznych. Wyrażamy poparcie dla Konwencji WHO dla ograniczenia zdrowotnych następstw palenia tytoniu z 2003 roku (FCTC-Framework Convention on Tobacco Control) [4] oraz wspieramy działania profilaktyczne Centrum Onkologii - Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

### **My, IFMSA-Poland wzywamy:**

- 1) Polski rząd do:
  - a) sprawdzania czy egzekwowane są przepisy zawarte w nowelizacji ustawy antynikotynowej oraz odpowiedniego karania w przypadku łamania prawa,
  - b) umieszczenia widocznych infografik informujących o zakazie palenia w miejscach nim objętym, na przykład w obrębie przystanków,
  - c) sprawowanie nadzoru nad właścicielami sklepów czy sprawdzają pełnoletność osób, które chcą kupić wyroby tytoniowe,
  - d) konsekwentnego zwiększania podatku na wyroby tytoniowe,
- 2) Ministerstwo Edukacji Narodowej wraz ze szkołami w Polsce do:
  - a) zapobiegania rozpoczęciu palenia lub jego szybkiego wykrycia wśród uczniów i poinformowania o fakcie rodziców
    - i) przeszkolenia szkolnych psychologów i pedagogów w zakresie poradnictwa rzucania palenia dla osób niepełnoletnich,
    - ii) zapewnienie uczniom pomocy w przypadku wymuszania na nich zapalenia papierosa i stosowania w tym celu agresji słownej,



- b) przygotowania cyklu spotkań poświęconych problemowi nikotynizmu, a następnie przeprowadzenia ich w szkołach podczas lekcji wychowawczych oraz zebrań dla rodziców przez lekarzy, psychologów oraz innych ekspertów w dziedzinie nałogu tytoniowego
  - i) zapoznania uczniów oraz rodziców ze skutkami palenia dla organizmu, który nie jest w pełni dojrzały,
  - ii) zapoznania uczniów ze skutkami korzystania z e-papierosów oraz pokazanie, że nie jest to kolejny modny, nieszkodliwy gadżet,
  - iii) walki z poglądem, że palenie papierosów wskazuje na bycie dojrzałym i lepszym niż rówieśnicy,
  - iv) zajęć z asertywności, aby uczniowie nie bali się i potrafili odmówić kolegom, którzy będą zachęcali ich wbrew ich woli do palenia,
  - v) edukacji rodziców jak postępować w przypadkach, gdy podejrzewamy dziecko o korzystanie z papierosów,
- 3) Władze uczelni medycznych do:
  - a) przekształcenia terenów uczelni oraz szkół w miejsce wolne od dymu tytoniowego,
  - b) przygotowania studentów do pracy z pacjentem uzależnionym od tytoniu
    - i) zapewnienie szkoleń z poradnictwa rzucania palenia, aby w przyszłości mogli lepiej i efektywniej pomóc swoim pacjentom,
    - ii) dokładnego zapoznania swoich studentów z problemem uzależnienia od tytoniu podczas zajęć, zarówno od strony praktycznej jak i teoretycznej,
    - iii) zwrócenie uwagi na skutki jakie niesie za sobą palenie, zarówno dla palacza jak i osób z jego środowiska,
  - c) zapewnienia studentom stałego dostępu do pomocy psychologa, aby w trudnych i stresujących dla nich momentach mogli skorzystać z pomocy, nie uciekając się do używek,
- 4) Przedstawiciele zawodów medycznych do:
  - a) zadbania o to, aby teren wokół placówki był miejscem wolnym od dymu tytoniowego,
  - b) informowania kobiet w ciąży o skutkach palenia tytoniu dla płodu,
  - c) edukowania pacjentów palących o skutkach wtórnego dymu tytoniowego dla ich środowiska,
  - d) zapewnienia pacjentom możliwości wykonania bezpłatnego badania pokazującego ilość tlenu węgla w wydychanym powietrzu,
  - e) pomocy pacjentom przy walce z nałogiem
    - i) edukowania pacjentów palących oraz ich rodziny na temat szkodliwości używania wyrobów tytoniowych oraz nieustannego zachęcania zaprzestania ich konsumpcji,
    - ii) zapewnienie stałego dostępu do opieki specjalisty w dziedzinie rzucania palenia oraz psychologa,
    - iii) rozmieszczenie w placówkach plakatów i broszur informacyjnych na temat szkodliwości wyrobów tytoniowych oraz możliwościach i sposobach rzucenia palenia,
- 5) Właściciele lokali gastronomicznych i rozrywkowych do:
  - a) wprowadzenia bezwzględnego zakazu palenia w lokalach oraz ogródkach,
  - b) zlikwidowania palarni istniejących w lokalach,
- 6) Członków IFMSA-Poland do:
  - a) aktywnego udziału w akcjach mających na celu zachęcanie do rzucenia palenia oraz promowania środowiska wolnego od dymu tytoniowego,
  - b) tworzenia spotkań członków (PZO, ZD, warsztaty) miejscami wolnymi od dymu tytoniowego,
  - c) rzucenie palenia oraz nie narażania innych osób na wdychanie wtórnego dymu tytoniowego,
  - d) udzielania pomocy osobom chcącym rzucić palenie, kierując je do właściwych instytucji,



## Tło problemu

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia co roku ponad 6 milionów osób ginie z powodu czynnego palenia, a niecały milion z powodu ekspozycji na wtórny dym tytoniowy [5]. Konsumpcja tytoniu może przyczynić się do zachorowania na wiele chorób związanych z układem krążenia czy oddechowym, a w szczególności na nowotwory płuc. Ten typ nowotworu cechuje od wielu lat największa umieralność w Polsce, zarówno wśród kobiet jak i mężczyzn (w 2016 roku odpowiednio 17,1% dla kobiet i 29,3% dla mężczyzn) [6]. Wykazano również związek pomiędzy spożyciem tytoniu, a większym ryzykiem zachorowania między innymi na nowotwory krtani (szczególnie przy jednoczesnym spożywaniu alkoholu), gardła czy pęcherza moczowego.

Do chorób niezakaźnych, których ryzyko wzrasta wraz z używaniem tytoniu należą między innymi: zawał serca, udar mózgu (szacuje się, że papierosy odpowiadają za 20% zgonów u osób cierpiących na choroby krążenia), przewlekła obturacyjna choroba płuc, rozedma czy choroby zakrzepowo-zatorowe (podczas równoczesnego stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych i palenia papierosów ryzyko wzrasta trzykrotnie) [7].

Niezwykle istotną kwestią jest problem palenia papierosów wśród osób niepełnoletnich. Szacuje się, że w Polsce codziennie zaczyna palić około 500 dziewczyn i chłopców, którzy nie ukończyli jeszcze 18 roku życia. [8] Podatność dzieci i młodzieży na papierosy jest bardzo duża, ponieważ żyją w środowisku, gdzie często ich rodzice, a w szczególności rówieśnicy są osobami palącymi. Pomimo zakazu sprzedaży wyrobów tytoniowych osobom niepełnoletnim, kupno paczki papierosów przez ucznia szkoły podstawowej czy licealnej nie jest problemem. W niektórych sklepach sprzedawcy nie proszą o dowód osobisty, również starsi koledzy często pomagają dokonać zakupu. Organizm dziecka czy nastolatka nie jest w pełni ukształtowany, a używanie tytoniu wpływa negatywnie na jego rozwój. Osoby niepełnoletnie, które palą papierosy często mają większe problemy z nauką czy koncentracją oraz bywają bardziej agresywne w porównaniu do niepalących rówieśników [8]. Najnowsze badania pokazują, że również e-papierosy, po które tak często sięgają młodzi ludzie, nie są tak bezpieczne, jak kiedyś uważano. Wykazano, że u dzieci, które korzystają z elektronicznych papierosów nagromadzenie toksyn w organizmie jest 3 razy większe niż u niepalących rówieśników. Często korzystanie z nich traktowane jest przez młodzież jako zabawa, jednak w wielu przypadkach jest to preludium do nałogu tytoniowego. [9]

Również wtórny dym tytoniowy nie jest obojętny dla naszego zdrowia. Pomimo nowelizacji ustawy antynikotynowej w 2010 roku Polskie społeczeństwo wciąż jest narażone na bierne palenie, ponieważ uaktualnione przepisy nie zawsze są przestrzegane przez obywateli i nikogo nie dziwi widok osoby palącej na przystanku. Według danych z 2017 roku jest to miejsce, w którym jesteśmy narażeni najbardziej na wtórny dym tytoniowy, zostało ono wskazane przez 23% badanych. Grupą najbardziej narażoną na wtórny dym tytoniowy są dzieci, według statystyk około 3 miliony dzieci w Polsce to bierni palacze [10].



## Uzasadnienie wezwań do działania

Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland od lat wspiera politykę środowiska wolnego od tytoniu oraz nawołuje do rzucenia palenia. W ramach projektu "Antitobacco" prowadzimy zajęcia Edukacji Rówieśniczej w szkołach podstawowych i liceach oraz przeprowadzamy akcje plenerowe, gdzie oprócz edukacji na temat nikotynizmu można zbadać poziom wydychanego tlenu węgla za pomocą smokelyzera.

Uważamy, że kluczem do udanego sposobu walki z nikotynizmem jest położenie nacisku na profilaktykę oraz ludzi młodych jako odbiorców, aby w przyszłości nasz kraj był miejscem wolnym od dymu tytoniowego. Szczególną opieką należy objąć również osoby, które planują lub są w trakcie podjęcia próby rzucenia palenia, ponieważ w ostatnich latach w Polsce zaobserwowano spadek liczby osób, którym sukcesywnie udaje się zerwać z nałogiem [10].

Sugerowane przez nas działania stanowią środek do tego by:

- przybliżyć Polskę do tego, aby stała się krajem, w którym spełnione są cele zrównoważonego rozwoju wyznaczone przez Światową Organizację Zdrowia,
- zmniejszyć liczbę zgonów spowodowanych przez choroby niezakaźne, w tym nowotwory,
- zwiększyć świadomość społeczeństwa na temat problemu jakim jest nikotynizm,
- zwalczyć patologię, jaką jest palenie papierosów przez osoby niepełnoletnie,
- zapewnić osobom chcącym rzucić palenie kompleksową pomoc i opiekę,
- zwiększyć liczbę osób, którym udaje się sukcesywnie rzucić palenie.



**Referencje:**

- [1] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- [2] <https://www.mp.pl/pacjent/pulmonologia/aktualnosci/153888,palenie-tytoniu-zabija-rocznie-blisko-67-tys-polakow>
- [3] <https://gis.gov.pl/zdrowie/postawy-polakow-do-palania-tytoniu-raport-2017/>
- [4] [https://www.who.int/fctc/WHO\\_FCTC\\_summary.pdf](https://www.who.int/fctc/WHO_FCTC_summary.pdf)
- [5] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- [6] [http://onkologia.org.pl/wp-content/uploads/Nowotwory\\_2016.pdf](http://onkologia.org.pl/wp-content/uploads/Nowotwory_2016.pdf)
- [7] <https://www.mp.pl/pacjent/chorobawienkowa/zapobieganie/62120,jakie-sa-konsekwencje-palania-tytoniu>
- [8] <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/pielęgnacja/70475,wplyw-palania-tytoniu-na-stan-zdrowia-dzieci-i-młodzieży>
- [9] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321205.php>
- [10] <https://gis.gov.pl/zdrowie/postawy-polakow-do-palania-tytoniu-raport-2017/>

**Autorzy stanowiska oficjalnego:**

Koordynator Ogólnopolski Projektu Profilaktyki Nowotworowej - Małgorzata Wilczek  
Koordynator Narodowy Programu Stałego ds. Zdrowia Publicznego (NPO) – Maciej Bugajski  
Asystent NPO ds. polityki zdrowotnej - Alicja Bielachowicz