Przetłumaczone: angielski - polski - www.onlinedoctranslator.com

Palenie i astma

Palenie jest szkodliwe dla zdrowia każdego, ale jest szczególnie szkodliwe dla osób cierpiących na astmę

Jakie szkody wyrządza palenie?

Dym z papierosów zawiera wiele chemikaliów, które są dla Ciebie szkodliwe. I nie są one szkodliwe tylko dla Twoich płuc – chemikalia mogą dostać się do Twojej krwi i rozprzestrzenić się po całym Twoim ciele

- Mogą powodować wiele różnych rodzajów nowotworów
- Mogą one znacznie zwiększyć ryzyko wystąpienia infekcji płuc
- Mogą powodować zadyszkę i osłabiać zdolność do uprawiania sportu
- Nikotyna jest bardzo uzależniająca
- Są drogie – przeciętny palacz wydaje na papierosy 38 funtów tygodniowo!

Jak palenie może zaszkodzić mojej astmie?

Obecnie wiemy, że palenie jest bardzo szkodliwe dla osób chorych na astmę:

- Jeśli zaczniesz palić w młodym wieku, istnieje większe prawdopodobieństwo, że zachorujesz na astmę
- Jeśli palisz, istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia ataków astmy, a także cięższych ataków astmy, które oznaczają konieczność udania się do szpitala
- Jeśli palisz, prawdopodobnie będziesz potrzebować więcej leków, aby kontrolować astmę

Dzieci mieszkające z osobami palącymi są również bardziej narażone na te problemy i częściej opuszczają szkołę z powodu astmy niż dzieci, które nie mieszkają z osobami palącymi

Czy rzucenie palenia pomoże mi w leczeniu astmy?

Tak! Jeśli rzucisz palenie, poczujesz się lepiej i będziesz żyć dłużej!

Nawet jeśli palisz od kilku lat, jeśli rzucisz palenie, prawdopodobnie:

- Mniej kaszlu
- Mniej odczuwam duszności
- Mieć mniej poważne i rzadsze ataki astmy

Jak mogę rzucić palenie?

Może być bardzo trudno rzucić palenie samemu. Dzieje się tak, ponieważ często występuje fizyczny dodatek do nikotyny, który może być bardzo silny, a także nawyk palenia, który może być trudny do przełamania.

Ale jeśli skorzystasz ze specjalistycznej pomocy, masz znacznie większe szanse na sukces. Najlepszym miejscem na początek jest umówienie się na wizytę u lekarza rodzinnego. Mogą oni:

- Skierowanie do lokalnej służby zajmującej się rzucaniem palenia
- Przepiszę Ci terapię zastępczą nikotyny (NRT). Są to takie rzeczy jak plastry, gumy do żucia lub pastylki, które pomagają zwalczać uzależnienie od nikotyny
- Doradź, jak zerwać z nałogiem palenia, np. zmieniając codzienne czynności tak, abyś w czasie, w którym zwykle palisz, mógł zająć się czymś innym.

Autor: Jen Townshend Wersja 2
marzec 2025