# Palenie – dlaczego jest tak groźne

Data aktualizacji
2025-10-28

Dym tytoniowy oddziałuje niemal na każdy narząd wewnętrzny. Substancje rakotwórcze z dymu papierosowego mogą wywołać proces nowotworowy. W efekcie uszkodzeń DNA komórki rosną i dzielą się bez ograniczeń.

Nie ma bezpiecznej liczby papierosów. Nie ma też bezpiecznej formy palenia. E-papierosy początkowo wydawały się być zdrowszym zamiennikiem dla osób, które próbowały rzucić palenie. Dziś wiadomo, że również uzależniają i niosą poważne konsekwencje zdrowotne. Palenie cygar i fajki jest równie groźne, jak palenie papierosów. Żucie i ssanie liści tytoniowych także zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka jamy ustnej.

> **Nie ma zdrowych papierosów! Średnio blisko 35 proc. wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu. Rak płuca występuje niemal wyłącznie u palaczy i osób narażonych na bierne palenie.**

## Palenie wpływa na rozwój wielu nowotworów

W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów. Nałóg ten jest przyczyną:

- ponad 80 procent zachorowań na raka krtani i płuca
- co drugiego nowotworu gardła
- co trzeciego nowotworu jamy ustnej i przełyku
- co czwartego nowotworu wątroby
- co piątego raka żołądka
- co drugiego przypadku raka dolnych dróg moczowych
- jednego 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.

Palacze mają też schorzenia układu oddechowego, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), zapalenie oskrzeli i płuc oraz choroby układu krążenia – udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał serca.

## Bierne palenie

Dlaczego wdychanie dymu przez osoby postronne jest szkodliwe? Dym unoszący się z papierosa jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz.

> **Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku.**

Najbardziej narażone są dzieci, których domownicy palą. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego. Zadbaj o zdrowe środowisko w swoim domu. Oznacza to ścisły zakaz palenia w każdej formie, również na balkonie czy przy oknie. Ochronisz swoich bliskich, ten przykład zmniejsza ryzyko rozpoczęcia palenia przez dzieci i motywuje do całkowitego rzucenia palenia.

## Najbardziej zagrożeni

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.

Najlepiej skończyć z nałogiem jak najszybciej. Większości chorób powodowanych przez nikotynę można zapobiec zrywając z nałogiem przed czterdziestką.

> **Już 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.**

Łączenie palenia z alkoholem zwiększa ryzyko zachorowania i rozwój m.in. nowotworów:

- jamy ustnej
- gardła
- krtani
- przełyku.

## Leczysz się onkologicznie – rzuć palenie i alkohol

Dym tytoniowy zawiera substancje chemiczne, które mogą zmniejszać skuteczność leków onkologicznych, w tym chemioterapii. Palenie utrudnia leczenie. Przy radioterapii spowalnia regeneracje po naświetleniach. Proces zdrowienia jest również słabszy. Używki osłabiają również odporność.

> **Podczas leczenia rzuć palenie i nie używaj alkoholu.**

Palenie podnosi prawdopodobieństwo nawrotu choroby lub rozwoju nowych nowotworów (np. płuca, gardła, krtani).

**Palisz tytoń i chcesz skończyć, przeczytaj o programie profilaktyki chorób odtytoniowych.**

Skorzystaj z niego lub nakłoń swoich bliskich, **skorzystaj ze stacjonarnej lub telefonicznej poradni pomocy palącym +48 801 108 108.**

**Przeczytaj więcej o szkodliwości palenia** i **o jego skutkach**.

Więcej informacji o profilaktyce i leczeniu nowotworów znajdziesz na

**Narodowym Portalu Onkologicznym** i w magazynie NFZ „Ze Zdrowiem” nr 17 pt. „

**O onkologii po prostu**”.

## Przeczytaj także

### Nie ma zdrowych papierosów

Z powodu palenia papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Szkodliwe są nie tylko te tradycyjne, ale również jednorazowe e-papierosy

### Jak chronić się przed nowotworami głowy i szyi

Znamy czynniki ryzyka większości, bo aż 90 proc., nowotworów głowy i szyi. To głównie papierosy i alkohol

### Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Z powodu papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi! Nie czekaj, rzuć palenie już teraz