**Tytoń i jego 40 substancji mogących aktywować chorobę nowotworową**

**Zdrowie jest jednym z najbardziej pożądanych przez Polaków dóbr[i]. Według danych CBOS 74% społeczeństwa uznaje je za najcenniejszą wartość codziennego życia[ii]. Tak dobrze rokujące postawy nie mają jednak przełożenia na liczbę osób palących papierosy i inne wyroby tytoniowe. W Polsce z nałogiem tym zmaga się prawie 30% dorosłych[iii]. Najczęściej palą mężczyźni w wieku 45-54, którzy znacznie zwiększają w ten sposób ryzyko powstawania nowotworów układu moczowo-płciowego.**

Liczba Polaków palących papierosy od pewnego czasu nie ulega zmianie. **Dodatkowo ogromna większość z nich – 82% – to regularni palacze.** Na popularność tej używki nie wpłynęło ani wprowadzenie w 2010 roku zakazu palenia w miejscach publicznych, ani moda na prowadzenie zdrowego stylu życia, której obecność w naszym kraju zauważyła ponad połowa społeczeństwa[[iv]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_edn4). **Według statystyk z powodu palenia papierosów umiera trzy razy więcej osób niż z wszystkich przyczyn pozamedycznych łącznie**, takich jak morderstwa, samobójstwa, wypadki, katastrofy, pożary, klęski żywiołowe[[v]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_edn5). Oznacza to, że z powodu tytoniu umiera rocznie ok. 69 tys.[[vi]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_edn6)

Na negatywne skutki palenia papierosów szczególnie narażeni są mężczyźni powyżej 45. roku życia. Około 1/3 zgonów w tej grupie wiekowej związana jest z nałogiem tytoniowym, z którym zmaga się, aż 46% badanych[[vii]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_edn7). **Dym tytoniowy, który jest silnie toksyczny i rakotwórczy zawiera ok. 40 substancji mogących zainicjować lub aktywować chorobę nowotworową.** Najgroźniejsze z nich to: wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, specyficzne dla tytoniu N-nitrozoaminy, aminy aromatyczne, aldehydy, benzen oraz inne organiczne i nieorganiczne związki rakotwórcze, w tym metale ciężkie. Dym wchłania się do organizmu głównie przez układ oddechowy, ale jego składniki krążą w krwioobiegu i za jego pośrednictwem docierają do wszystkich narządów. **W przypadku palących mężczyzn powoduje to znaczący wzrost ryzyka wystąpienia u nich nowotworu złośliwego nerki (o ok. 60%) oraz pęcherza moczowego (ryzyko jest aż 2-3 krotnie wyższe)**[**[viii]**](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_edn8). Na prawdopodobieństwo zachorowania ma wpływ zarówno okres aktywnego palenia, co jest istotne w przypadku osób odkładających w czasie jego rzucenie, jak i liczba wypalanych dziennie papierosów.

**M45+ „Bądź mężczyzną. Chroń zdrowie!” to pierwszy projekt edukacyjny skierowany do mężczyzn** mający na celu **podniesienie świadomości ryzyka zachorowania na nowotwory układu moczowo-płciowego**, a w efekcie prowadzący do ograniczenia zachorowalności i umieralności z powodu tych chorób. Projekt koncentruje się na upowszechnianiu wiedzy na temat podstawowych objawów chorób uro-onkologicznych oraz znaczenia profilaktyki zdrowego stylu życia. Partnerem projektu jest **Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie**.

**Dodatkowe informacje:**

Projekt M45+ realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet II – *Rozwój zasobów ludzkich i potencjału adaptacyjnego przedsiębiorstw oraz poprawa stanu zdrowia osób pracujących*. Jest to projekt edukacyjny kierowany w głównej mierze do mężczyzn po 45. roku życia. Projekt M45+ jest innowacyjnym działaniem, ponieważ dotychczas realizowane programy profilaktyczne nie były dedykowane mężczyznom, jak i problemom natury uro-onkologicznej. Celem Projektu jest poprawa stanu wiedzy mężczyzn w zakresie wczesnej profilaktyki chorób nowotworowych układu moczowo-płciowego.

Więcej informacji o Projekcie M45+ znajdziecie Państwo na [www.mezczyzna45plus.pl](http://www.mezczyzna45plus.pl/)

[[i]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref1) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF>

[[ii]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref2) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF>

[[iii]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref3) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2011/K_070_11.PDF>

[[iv]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref4) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_110_12.PDF>

[[v]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref5) <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/content/view/67/56/>

[[vi]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref6) <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/content/view/67/56/>

[[vii]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref7) <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2011/K_070_11.PDF>

[[viii]](http:///Users/38PR/Desktop/2013-10-28%20Informacja%20prasowa%20Tyto%C5%84%20i%20jego%2040%20substancji%20mogacych%20aktywo....docx#_ednref8) Ministerstwo Zdrowia, Program Projektu M45+, Warszawa 2011