



## **Palacze papierosów w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19**

Szacuje się, że osoby palące papierosy są obarczone nawet 14-krotnie wyższym ryzykiem rozwoju ciężkiej postaci COVID-19. Po pierwsze istnieje większe prawdopodobieństwo, że palacze zarażą się koronawirusem SARS CoV-2. Po drugie, jeśli się zarażą, przebieg choroby może być cięższy niż u osób niepalących.

### **Koronawirus a palenie papierosów**

Badanie przeprowadzone w Chinach wykazało, że u palaczy ryzyko ciężkiego przebiegu COVID jest nawet 14 razy wyższe niż u osób niepalących. To dlatego, że wirus SARS CoV-2 atakuje układ oddechowy, a palenie tytoniu uszkadza drogi oddechowe i płuca.

Osoby palące mogą się też łatwiej zarazić. Wynika to z powtarzalnych ruchów dłoni w kierunku ust, przez co łatwiej o przeniesienie wirusa do dróg oddechowych. Ryzyko istnieje także przy paleniu sziszy, zwłaszcza z jednego ustnika.

**Nigdy nie było lepszego czasu, aby rzucić palenie, jak w trakcie pandemii COVID. Nie tylko dla własnego zdrowia, ale dla ochrony osób wokół siebie** - powiedział profesor John Newton, pracownik agencji rządowej zajmującej się poprawą zdrowia publicznego (ang. Health Improvement at Public Health) w Wielkiej Brytanii.

Zmniejszy to nie tylko ryzyko zakażenia – rzadsze dotykanie ust palcami, lecz także wpłynie na poprawę pracy układów krążenia i oddechowego na wypadek infekcji COVID-19.

### **Organizm po rzuceniu palenia**

Rzucenie palenia to same korzyści. Im dłużej nie palisz, w tym lepszej kondycji jest organizm.

- Po 48 godzinach od zaprzestania palenia z organizmu eliminowany jest tlenek węgla.
- Po 72 godzinach oskrzela zaczynają się rozkurczać, a oddychanie jest łatwiejsze.
- Po 2-12 tygodniach poprawia się krążenie krwi, co wpływa również na poprawę kondycji fizycznej, np. chodzenie, bieganie.