**Akcja Rzuć palenie Razem z Nami**

**18 listopada – Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 2021**



**Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 40-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Californii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień Bez Papierosa (obchodzony 31 maja).**

**Światowi eksperci zdrowia alarmują, że epidemia palenia tytoniu zabija prawie 6 milionów ludzi rocznie, w tym prawie 600 tys. osób niepalących. Według przewidywań przed 2030 rokiem z powodu palenia papierosów umrze ponad 8 milionów ludzi, a ponad 80% zgonów, którym można zapobiec nastąpi wśród ludzi żyjących w krajach o niskich i średnich dochodach.

Negatywne konsekwencje palenia papierosów są powszechnie znane, ale wciąż z każdym rokiem coraz więcej osób zaczyna palić tytoń. Zawarta w dymie nikotyna przynosi poczucie ulgi, która sprawia, że ludzie tak chętnie sięgają po papierosy. Osoby uzależnione odczuwają silną potrzebę palenia i zwiększania codziennej dawki nikotyny. Ale papierosy nie tylko oddziałują na palacza, ale również na osoby wdychające dym z palonego tytoniu. Palenie bierne także jest przyczyną śmierci osób niepalących, powoduje również trwałe szkody w naczyniach krwionośnych dzieci oraz prowadzi do ich przedwczesnego starzenia. Według naukowców, bierne palenie wyrządza nieodwracalne szkody w młodym organizmie oraz przyczynia się do większego ryzyka wystąpienia chorób układu krwionośnego. Badania USG przeprowadzone przez naukowców wykazały, że u dzieci u których oboje rodziców paliło papierosy rozwijały się zmiany w ścianach tętnicy szyjnej.**

**Nie istnieje żaden bezpieczny czas, w którym dziecko może być wystawione na oddziaływanie biernego palenia, dlatego należy zawsze zrezygnować z nałogu, w przypadku opieki nad dzieckiem lub planowania potomstwa.**

**E-papierosy kreowane są jako „mniejsze zło” w zestawieniu z tradycyjnymi papierosami, warto pamiętać, że one również mogą wywierać negatywny wpływ na nasze zdrowie. Zawarta  w liquidach nikotyna jest substancją silnie uzależniającą i ma negatywny wpływ na nasz organizm. Szczególnie niebezpieczna może być dla kobiet w ciąży, dlatego powinny one bezwzględnie unikać również e-papierosów. Na rynku dostępne są również liquidy niezawierające nikotyny. Brak nikotyny w liquidzie nie oznacza jednak, że użytkowanie  przez palacza e-papierosa pozostanie bez wpływu na nasz organizm! Problem stanowić mogą występujące w liquidach substancje smakowe, które wprawdzie są powszechnie używane w przemyśle spożywczym, jednak przy podgrzaniu przez grzałkę e-papierosa do ponad 200 stopni Celsjusza wydzielają toksyczne i niebezpieczne dla użytkownika związki. Podobnie sprawa może wyglądać w przypadku zbyt dużego napięcia doprowadzanego do grzałki. Powoduje ono wystąpienie ryzyka przegrzania liquidu, w wyniku czego wraz z wdychanym aerozolem do naszych płuc dostaje się wiele toksycznych substancji, takich jak formaldehydy czy akroleiny. Oprócz tego, aerozol, podobnie jak dym tytoniowy, zawiera wolne rodniki. Ich stężenie w porównaniu z tradycyjnymi papierosami jest oczywiście kilkadziesiąt razy niższe, lecz nadal nie pozostaje obojętne dla naszego organizmu. Na zaprzestanie palenia nigdy nie jest za późno. Osoby uzależnione od tytoniu po pomoc mogą zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalistycznych poradni. Możliwość uzyskania pomocy osobom palącym oferuje również Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca pod numerem telefonu: 801 108 108.**

**Źródła:
https://bimkal.pl/kalendarz/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-tytoniu
https://www.kalbi.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-tytoniu
https://www.gov.pl/web/zdrowie/dzisiaj-przypada-witowy-dzien-bez-tytoniu**

**Materiały**

[**ulotka "Wędzone trzyma dłużej"** ulotka​\_wedzone​\_​\_trzyma​\_​\_dluzej.pdf1.78MB](https://www.gov.pl/attachment/7a97883c-0927-4fad-996b-a0cfc539a5f5)

[**ulotka "Pamiętaj"**ulotka​\_pamietaj​\_.pdf1.04MB](https://www.gov.pl/attachment/4f85c64c-5972-4f66-bf25-ca02788469d6)

[**ulotka "Co to są e-papierosy"**ulotka​\_co​\_​\_to​\_​\_sa​\_​\_e​\_-​\_papierosy.pdf2.57MB](https://www.gov.pl/attachment/8a5f63f6-224e-4279-82fd-1b898b9ce9a1)