



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Świdnicy

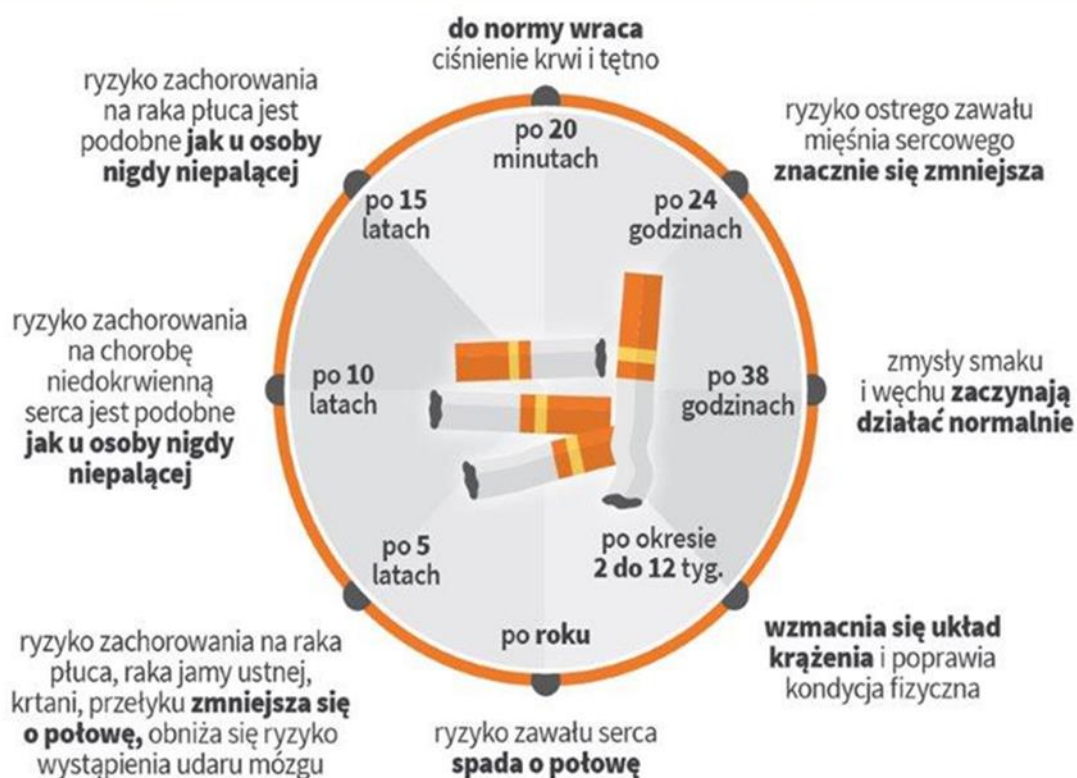


Każdego roku, w 3 czwartek listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Święto to powstało dzięki inicjatywie dziennikarza Lynna Smitha ze Stanów Zjednoczonych, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia. Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku do rzucenia palenia namawia się Polaków.

Według „Raportu z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu” Kantar dla Głównego Inspektoratu Sanitarnego przeprowadzonego w 2019 roku wynika, że:

- do nałogowego (codziennego) palenia przyznaje się ponad jedna piąta Polaków –21%;
- w nałóg palenia tytoniu częściej wpadają mężczyźni niż kobiety (26% wobec 19%);
- odsetek osób, które palą regularnie, jest najniższy wśród osób młodych – w grupie wiekowej: 15-19 lat (mniej niż co setny mężczyzna oraz 3% kobiet w tym wieku przyznaje się do codziennego palenia);
- jedna trzecia Polaków (34%) przyznaje, że w ich domu pali się tytoń w różnym zakresie (9% badanych mówi, że w ich domach pali się tytoń bez ograniczeń – w całym domu, a 7% deklaruje, że w ich domach pali się tytoń, ale jedynie w wyznaczonych do tego zamkniętych pomieszczeniach).

Co zyskasz, jeśli rzucisz palenie:



Korzyści z zaprzestania palenia odczuwane są w wielu wymiarach: zdrowotnym, ekonomicznym, psychologicznym, społecznym a nawet estetycznym.

Nie poddawaj się przy niepowodzeniach, podejmuj kolejne próby i szukaj specjalistycznej pomocy!

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Jakie korzyści wynikają z rzucenia palenia?

- już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno;
- w ciągu 12 godzin poziom tlenku węgla we krwi wraca do normy;
- w ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc;
- w ciągu 1–9 miesięcy ustępują kaszel i duszność;
- w ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących;
- w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy;
- w ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

Jak więc widzimy rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne!



Chcesz rzucić palenie?

- wejdź na stronę internetową www.jakrzucicpalenie.pl;

- zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod nr: 801 108 108;

- zainstaluj bezpłatną aplikację dla osób rzucających palenie:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.emedway.jakrzucicpalenie>;

<https://apps.apple.com/pl/app/jak-rzuci%C4%87-palenie/id1512944488?l=pl>.