

Corocznie w trzeciej czwartce listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące, poprawiające smak czy wpływające na jakość produktu. W efekcie decydując się na zapalenie papierosa wiesz, że wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 7 tysięcy substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze! Spośród powszechnie znanych trucizn poza nikotyną dym tytoniowy zawiera min: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan itd.

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprzodkowane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.

Badania wykazały, że dym tytoniowy podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc również do jej uszkodzenia, ma właściwości alergizujące, ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy). Ponadto może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych. Badania psychoneurologiczne wskazały na silne psychoaktywne, w tym uzależniające działanie nikotyny.

Wśród problemów zdrowotnych przyczynowo związanych z paleniem tytoniu wymienia się: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego i inne.

Uzależnienie od tytoniu pogarsza jakość życia, powodując choroby:

1. układu oddechowego (astmę, rozedmę płuc, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc POCHP, zapalenie oskrzeli i płuc);
2. układu krążenia (chorobę wieńcową, zawał serca, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie, choroby zakrzepowo-zatorowe w tym udar mózgu, chorobę Búrgera, tętniaka aorty);
3. nowotworowe (istnieje związek przyczynowo skutkowy palenia z licznymi nowotworami złośliwymi m.in. płuca, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa, wargi, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, wątroby);
4. przewodu pokarmowego (wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy);
5. inne: osteoporozę, podatność na przeziębienia, alergie.

Trzy wielkie grupy chorobowe występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów – to rak płuca, – przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż. Szacuje się, że rocznie z powodu palenia na świecie umiera przedwcześnie 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie.

Oczekiwana długość życia osób palących jest krótsza o ok. 10 lat niż u osób nigdy nie palących. **Niezależnie od wieku i liczby lat palenia zaprzestanie używania tytoniu przynosi wymierne korzyści zdrowotne!** Rzucenie palenia przed ukończeniem 40 roku życia zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób odtytoniowych około 90%, ale nawet odstawienie papierosów w późniejszym wieku powoduje, że zagrożenie zachorowaniem na choroby odtytoniowe spada w sposób ciągły wraz z upływem czasu od zaprzestania palenia. widzenia zdrowia publicznego.

Z jakiegoś powodu rozważasz rzucenie palenia?

Zastanów się co powoduje, że pojawia się myśl o rzuceniu palenia? Co Ci przeszkadza w paleniu? Co mógłbyś zyskać przestając palić? Być może jesteś przerażony samą myślą o rzucaniu papierosów, a może już kiedyś doświadczyłeś, że niepalenie jest możliwe.

Czy wiesz już, dlaczego chciałbyś nie palić?

Postaraj się określić z jakich powodów właśnie dla Ciebie byłoby korzystne rzucenie palenia.

Podajemy powody, które mieli inni. Zastanów się, które dotyczą również Ciebie?

Powody do rzucenia palenia:

- nie chce narażać się na konsekwencje zdrowotne palenia,
- czuję, że palenie mi szkodzi,
- jestem chory,
- ktoś mnie namawia,
- dla rodziny, bliskich,
- jestem zmęczony nałogiem,
- męczy mnie ciągłe palenie,
- nie chcę zatruwać innych, obawiam się o zdrowie bliskich,
- nie chcę tracić swoich pieniędzy,
- nie mogę palić w miejscu pracy,
- spodziewam się dziecka,
- nie chcę śmierdzieć dymem tytoniowym,
- mam jeszcze inny powód...

Być może jesteś już bardziej zdecydowany do podjęcia próby rzucenia palenia. Jeśli nie, wracaj do tych rozważań.

Czasem wystarczającym powodem staje się impuls np. ktoś ze znajomych właśnie rzucił papierosa, a może rozchorowałeś się i po prostu nie masz siły palić dalej. Pamiętaj, że każdy powód jest dobry, aby rzucić palenie! Twoja motywacja jest tu bardzo ważna.

Gdy już wiesz dlaczego nie chcesz palić, zastanów się nad tym: „Co wiesz o swoim paleniu?”.

Gdzie i w jakich sytuacjach sięgasz po papierosa? Dlaczego właśnie wtedy? Przeanalizuj swoje palenie. Bardzo ważne jest dobre rozpoznanie wszystkich nawyków związanych z paleniem i świadomość, kiedy może pojawiać się chęć palenia.

Chcesz rzucić palenie? Specjaliści Ci w tym pomogą!

Gdy już wiesz, że chcesz rzucić, to gratulujemy decyzji! Rzucanie palenia to proces, który rozpoczął się w chwili, w której zaczęłaś lub zacząłeś rozważanie: a może rzucić? Nie każdy potrafi sobie z nim poradzić jednak sam. Jeśli chcesz skonsultować się ze specjalistą, Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP): 801 108 108

Poradnia Pomocy Palącym współpracuje na stałe z ogólnopolską Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym, w której można uzyskać dodatkowe informacje i konsultacje dla osób rzucających palenie.

TPPP jest ogólnopolską specjalistyczną placówką świadczącą poradnictwo przez telefon dla osób, których dotyczy problem uzależnienia od tytoniu. Działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie.

TPPP pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą też uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej. W oparciu o [Europejski Kodeks Walki z Rakiem](#) udzielane są też informacje na temat czynników rozwoju nowotworów oraz stylu życia chroniącego przed zachorowaniem. Prowadzona jest również strona internetowa: www.jakrzucicpalenie.pl oferująca informacje i poradnictwo.

Informacja o numerze TPPP stanowi treść jednego z ostrzeżeń zamieszczanych na opakowaniach wyrobów tytoniowych (Dz. U. nr 31, poz. 275).



Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym jest częścią Programu Prewencji Pierwotnej Nowotworów koordynowanego przez Centrum Onkologii w Warszawie ze środków Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Godziny pracy Poradni:

poniedziałek – piątek: 11:00 -19:00

Sam nie palisz! No właśnie! Ty w świadomy sposób powiedziałaś „Nie” paleniu, a jednak Twoje wejście na tą stronę oznacza, że i Ciebie dotyczy szkodliwy wpływ palenia tytoniu. Co oznacza termin „bierne palenie”? Odpowiedź jest bardzo prosta. Sam nie zapalasz papierosa, nie zaciągasz się dymem, a jednak wdychasz dym tytoniowy i Ciebie, tak samo jak osobę aktywnie palącą mogą dotknąć wszystkie szkodliwe skutki palenia! Bierne palenie jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Przebywając w jednym pomieszczeniu z osobą palącą wdychasz nie tylko wydychany przez niego dym! W czasie, gdy papieros spoczywa w popielniczce, lub palacz po prostu go trzyma, snuje się z niego delikatna smużka dymu. To tzw. strumień boczny dymu tytoniowego. Uwaga! Jest on bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz! Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w bocznym strumieniu dymu tytoniowego jest 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wydychanym przez osobę palącą. Oczywiście zawiera on też 4 tysiące substancji toksycznych, tak jak dym wydychany przez osobę palącą. Bierne palenie niesie więc identyczne skutki zdrowotne co aktywne palenie papierosów! Odnotowuje się wiele przypadków zapadania na choroby odytoniowe wśród osób, które same nigdy nie paliły!

Pliki do pobrania

-  [rzuc-palenie.png \(409.5 KiB\)](#)
-  [RZUC PALENIE infografika logo.png \(506.0 KiB\)](#)

Apel Fundacji „Promocja Zdrowia” z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia

W ostatnich dziesięcioleciach osiągnęliśmy w Polsce niezwykle postęp w walce z chorobami odtytoniowymi [1]. Na początku lat 90. spożycie tytoniu w Polsce należało do najwyższych na świecie. Rocznie sprzedawano ponad 100 mld papierosów. Od tego czasu poziom palenia spadł o ponad połowę, a w 2017 konsumpcja papierosów wyniosła około 40 mld sztuk [2]. Od kiedy Polacy zaczęli masowo rzucać palenie, gwałtownie spadać zaczęły również zachorowania i umieralność na choroby przyczynowo związane z papierosami, między innymi raka płuca, zawały serca, czy POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc) [1]. U mężczyzn w wieku 20-64 lata współczynnik umieralności z powodu raka płuca spadł w latach 1990-2017 o ponad połowę [3].

Ciągle jesteśmy jednak na początku drogi do zdrowia. Papierosy nadal pali około 8 mln Polek i Polaków [1].

Jedną z najważniejszych inicjatyw prowadzących do zerwania z tytoniem jest akcja „Rzuć palenie razem z nami”, stworzona w oparciu o odbywający się w Stanach Zjednoczonych od początku lat 70. „Great American Smokeout”. W Polsce akcja ta jest prowadzona od początku lat 90. przez Fundację „Promocja Zdrowia”. Historycznie jest jedną z najskuteczniejszych inicjatyw zdrowotnych w naszym kraju. W niektórych latach nawet do pół miliona byłych palaczy deklaroowało, że zerwało z nałogiem właśnie dzięki akcji „Rzuć palenie razem z nami”. W jej wyniku miliony ekspalaczy w Polsce zyskało średnio o 10 lat życia [4].



Od samego początku specjalną grupą, do których skierowana jest nasza akcja, są rodziny spodziewające się dziecka. Z jednej strony postęp w walce z paleniem wśród kobiet w ciąży w Polsce jest niezwykle. Polska stała się krajem o jednej z najniższych częstości palenia kobiet w ciąży. Badania przeprowadzone w 1990 roku, obejmujące wszystkie kobiety rodzące w 3 województwach: olsztyńskim, białostockim i poznańskim, pokazały, że prawie 30% kobiet paliło w okresie ciąży [5]. W 2017 roku, 27 lat później, w badaniu przeprowadzonym na ogólnopolskiej próbie, w ciąży paliło już tylko ok. 6% kobiet [6]. Z drugiej strony, 6% kobiet palących w okresie ciąży to nadal około 25 tysięcy noworodków bezpośrednio ekspozowanych na dym tytoniowy już w łonie matki. Badania naukowe wykazały, że ponad 50% czynników rakotwórczych znajdujących się w dymie papierosowym przenika przez łożysko i dostaje się do organizmu dziecka. Wykazano je między innymi w pierwszej porcji moczu, którą oddaje dziecko po urodzeniu. Dzieci te rodzą się zawsze mniejsze, gorzej przygotowane do życia, obciążone ryzykiem wielu schorzeń wynikających z palenia, takich jak nowotwory czy astma. Gdy ktoś z rodziny pali papierosy w domu, stanowi to dodatkową ekspozycję na dym poprzez wymuszone bierne palenie matki.

Fundacja „Promocja Zdrowia” proponuje, aby w tegoroczny „Światowy Dzień Rzucania Palenia” w Polsce, który przypada w czwartek 15 listopada, to właśnie rodziny spodziewające się dziecka uczynić głównym tematem akcji. Dzieci powinny być bezwzględnie chronione przed dymem papierosowym. Apelujemy do wszystkich Polaków, organizacji i instytucji, również do Państwa, o poparcie akcji i

zaoferowanie wsparcia w rzucaniu palenia rodzinom, które oczekują dziecka.

Z poważaniem,

prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński

-  [zalacznik do apelu 1-1 \(1\).pdf \(147.2 KiB\)](#)
-  [zalacznik do apelu 2.pdf \(1.1 MiB\)](#)

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu *przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.*

W roku 2017 **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** przypada na **16 listopada** (czwartek)

Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, 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). Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawiają, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta – z racji swojej powszechności – szybko traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są „odstraszacze” graficzne – na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem. W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, jak wskazuje badanie CBOS-u, zmiany te nie wpłynęły na zmniejszenie liczby palaczy. Zakazy odgórne ogrywiają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA - 17.11.2016

Co roku w trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha. Dziennikarz ten w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący – aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem całe USA i większość palaczy. Zachęczone wynikami akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia.

Akcja przyjęła się w wielu państwach na świecie, w tym także w naszym kraju, gdzie od 1991 roku

organizowana jest przez warszawskie Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia. Według Fundacji, przez ostatnich kilkanaście lat ponad 3 milionom Polaków udało się zerwać z nałogiem.

Cel Światowego Dnia Rzucania Palenia w Polsce

Realizację planu Europy wolnej od dymu tytoniowego osiągamy poprzez tworzenie społecznego i politycznego poparcia idei – organizowanie w skali populacyjnej, ogólnokrajowej i lokalnej kampanii zdrowotnych promujących zdrowy, wolny od dymu tytoniowego styl życia. Według badań specjalistów, statystyczny palacz podejmuje nawet siedem bezskutecznych prób rzucenia palenia zanim uda mu się przezwyciężyć uzależnienie. Zaledwie 3 – 5 % palaczy, którzy rzucili palenie bez jakiegokolwiek wsparcia, nie wraca do palenia w okresie od 6 do 12 miesięcy. Podstawą skutecznego rzucenia palenia jest motywacja osoby palącej i pełna informacja na temat trudnej drogi wychodzenia z nałogu.

Choć ostrzeżenie „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta z racji swojej powszechności traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są symbole graficzne – na przykład zdjęcia zniszczonych organów wewnętrznych, które skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po tytoń oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem. W wielu krajach, również w Polsce wprowadzono zakazy palenia w miejscach publicznych.

Wchodzi w życie ustawa zwiększająca nadzór nad obrotem e-papierosami

Wchodzi w życie nowelizacja ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. Jej celem jest ograniczenie dostępu i zwiększenie nadzoru nad obrotem papierosami elektronicznymi. Ustawa wprowadza m.in. zakaz sprzedaży e-papierosów lub pojemników zapasowych (z płynem zawierającym nikotynę) osobom, które nie ukończyły 18 lat.

Papierosów elektronicznych, podobnie jak tradycyjnych, nie będzie można palić w miejscach publicznych, np. na przystankach autobusowych. Ponadto, zgodnie z nowelizacją, e-papierosy zostaną objęte zakazem reklamy, tak jak wyroby tytoniowe. Za palenie w miejscach publicznych ma grozić mandat w wysokości 500 zł, a za złamanie zakazu reklamy kara wynosząca 200 tys. zł. Ponadto nowelizacja zobowiązuje importerów i producentów nowych papierosów elektronicznych lub pojemników zapasowych, aby co najmniej na 6 miesięcy przed planowanym wprowadzeniem ich do obrotu, zgłaszali taki zamiar Inspektorowi do spraw Substancji Chemicznych. Produkty te będą musiały ponadto spełniać odpowiednie wymagania techniczne. Zakazane będzie używanie substancji stwarzających wrażenie, że wyrób tytoniowy jest korzystny dla zdrowia (witaminy) lub sugerujących witalność (tauryna i kofeina), a także dodatków barwiących oraz ułatwiających inhalację lub absorpcję nikotyny. Inspektor do spraw Substancji Chemicznych będzie kontrolował, czy wyrób tytoniowy ma np. aromat charakterystyczny (np. owocowy, ziołowy, mentolowy, waniliowy), zawiera środek aromatyzujący (dodatek nadający zapach lub smak), a także dodatki w ilościach uzależniających, toksycznych lub rakotwórczych. Zgodnie z przepisem przejściowym zawartym w nowelizacji wyroby tytoniowe będą mogły być eksponowane w miejscach sprzedaży na dotychczasowych warunkach do 31 grudnia 2016 r.

Sejm uchwalił ustawę 22 lipca br. 11 sierpnia br. podpisał ją prezydent.

Ustawa weszła w życie 8 września br.