



31 maja

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów - głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Święto jest dobrą okazją, by wszyscy wspólnie mogli się zastanowić jak poprawić swoje zdrowie.

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i ich nowatorskich wyrobów), znacznie ciężiej przechodzą infekcje wywołane koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą ciężkiego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących.

Pandemia COVID-19 doprowadziła do tego, że miliony użytkowników tytoniu mówią, że chcą rzucić palenie.

Ponad 100 powodów, dla których warto rzucić palenie

Tytoń powoduje każdego roku 8 milionów zgonów. Kiedy w tym roku ujawniono dowody na to, że palacze byli bardziej narażeni na ciężką chorobę z powodu COVID-19 w porównaniu z osobami niepalącymi, skłoniło to miliony palaczy do rzucenia palenia. Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale istnieje wiele powodów, aby rzucić palenie.

Jeśli to nie wystarczy, oto kilka innych powodów!

Tytoń prawie natychmiast wpływa na Twój wygląd

- Wszystko śmierdzi! Od skóry po cały dom, ubrania, palce i oddech.
- Tytoń powoduje żółknięcie zębów i nadmierną płytkę nazębną.
- Palenie tytoniu i używanie tytoniu bezdymnego powoduje nieświeży oddech.
- Tytoń sprawia, że skóra marszczy się, przez co szybciej wygląda się na osobę starszą.
- Palenie przedwcześnie postarza skórę, niszcząc białki, które nadają skórze elastyczność, pozbawiając ją witaminy A i ograniczając przepływ krwi.
- Zmarszczki są bardziej widoczne wokół ust i oczu, a tytoń powoduje, że skóra staje się szorstka i sucha.
- Palenie tytoniu zwiększa ryzyko rozwoju łuszczycy, niezakaźnej choroby zapalnej skóry, która pozostawia swędzące, sączące czerwone plamy na całym ciele.

Palenie papierosów szkodzi zdrowiu twoich przyjaciół i rodziny - nie tylko Tobie.

- Ponad 1 milion ludzi umiera każdego roku z powodu biernego palenia.
- Niepalący narażeni na bierne palenie są narażeni na raka płuc.
- Papierosy pozostają ważną przyczyną przypadkowych pożarów i wynikających z nich zgonów.
- E-papierosy narażają również osoby niepalące i osoby postronne na działanie nikotyny i innych szkodliwych chemikaliów.
- Narażenie na bierne palenie może zwiększać ryzyko progresji od zakażenia gruźlicą do czynnej choroby.
- Bierne palenie tytoniu wiąże się z cukrzycą typu 2.

Palenie lub używanie e-papierosów w pobliżu dzieci zagraża ich zdrowiu i bezpieczeństwu

- Dzieci palaczy cierpią na upośledzoną czynność płuc, która nadal dotyka ich w postaci przewlekłych zaburzeń układu oddechowego w wieku dorosłym.
- Kontakt dzieci z płynem z e-papierosów nadal stanowi poważne zagrożenie. Istnieje ryzyko wycieku płynu z urządzeń lub połknięcia płynu przez dzieci.
- Wiadomo, że e-papierosy powodują poważne obrażenia, w tym oparzenia, w wyniku pożarów i eksplozji.
- Dzieci w wieku szkolnym narażone na szkodliwe skutki biernego palenia są również narażone na astmę w wyniku zapalenia dróg oddechowych do płuc.
- Dzieci w wieku poniżej 2 lat, które są narażone na bierne palenie w domu, mogą zachorować na chorobę ucha środkowego, która może prowadzić do utraty słuchu i głuchoty.
- Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko wielu chorób związanych z biernym paleniem u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. Astma) i infekcje ucha.

Używanie tytoniu ma negatywne konsekwencje społeczne

- Paląc papierosy lub e-papierosy nie jesteś dobrym przykładem dla swoich dzieci, przyjaciół i bliskich.
- Używanie tytoniu może negatywnie wpływać na interakcje i relacje społeczne.
- Rzucenie palenia oznacza, że nie ma ograniczeń co do tego, dokąd możesz się udać - możesz mieszać się towarzysko, bez poczucia izolacji lub konieczności wychodzenia na zewnątrz, aby zapalić.
- Rzucenie palenia może zwiększyć produktywność - nie będziesz musiał przerywać tego, co robisz, aby cały czas palić.

Palenie jest drogie - możesz wydawać pieniądze na ważniejsze rzeczy

- Jedno z badań wykazało, że palacze pochłaniają średnio 1,4 miliona dolarów kosztów osobistych, w tym wydatki na papierosy, koszty leczenia i niższe płace wynikające z palenia i narażenia na bierne palenie.
- Używanie tytoniu wpływa na zdrowie i produktywność pracowników, powodując ich podatność na opuszczone dni w pracy.
- Używanie tytoniu przyczynia się do ubóstwa, kierując wydatki gospodarstw domowych z podstawowych potrzeb, takich jak żywność i mieszkanie, na tytoń.

- Palenie tytoniu obciąża światową gospodarkę kosztami opieki zdrowotnej szacowanymi na 1,4 biliona USD w leczeniu chorób wywoływanych przez tytoń i utraty kapitału ludzkiego w wyniku chorób i zgonów związanych z paleniem.

Tytoń, a korzyści zdrowotne wynikające z rzucenia palenia

Korzystne zmiany zdrowotne, które zachodzą:

- W ciągu 20 minut spada tętno i ciśnienie krwi.
- Po 12 godzinach poziom tlenu węgla we krwi spada do normy.
- 2-12 tygodni poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc.
- 1-9 miesięcy, kaszel i duszność zmniejszają się.
- Po 1 roku ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest o około połowę mniejsze niż u osoby palącej.
- Po 5 latach ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej po 5–15 latach od rzucenia palenia.
- Po 10 latach ryzyko raka płuc spada o około połowę niż u palacza, a ryzyko raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza, szyjki macicy i trzustki spada.
- Po 15 latach ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest takie, jak u niepalących.

Korzyści w porównaniu z tymi, którzy kontynuowali:

- Około 30 lat: zyskaj prawie 10 lat oczekiwanej długości życia.
- Około 40 lat: zyskaj 9 lat oczekiwanej długości życia.
- Około 50 lat: zyskaj 6 lat oczekiwanej długości życia.
- Około 60 lat: zyskaj 3 lata oczekiwanej długości życia.
- Po wystąpieniu choroby zagrażającej życiu: szybkie korzyści, osoby, które rzuciły palenie po zawale serca, zmniejszają ryzyko kolejnego zawału o 50%

Rzucenie palenia zmniejsza zwiększone ryzyko wielu chorób związanych z biernym paleniem u dzieci, takich jak choroby układu oddechowego (np. Astma) i infekcje ucha.

Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko impotencji, trudności z zajściem w ciążę, przedwczesnych porodów, dzieci z niską masą urodzeniową i poronienia.

