**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada corocznie w trzeci czwartek listopada. W roku 2023 jest to 16 listopada.**

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), a także zaostrza przebieg wielu schorzeń.

Także bierne palenie jest niebezpieczne, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenku węgla i innych niebezpiecznych związków. Palenie się nie opłaca, bo poza konsekwencjami zdrowotnymi, bardzo dotkliwe są także konsekwencje ekonomiczne i społeczne.

## Poradnictwo antytytoniowe

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, dlatego rzucanie palenia nie zawsze przebiega łatwo. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, by zwalczyć uzależnienie. Oferuje ją **Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie pod telefonami 801 108 108 oraz 22 211 80 15.** Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 21:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15.00.

Można tez skorzystać z **aplikacji**, która pomaga w rzucaniu palenia. Opracowana została przez specjalistów Narodowego Instytutu Onkologii im Mari Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego. Aplikacja analizuje dane dotyczące Twojego palenia i otrzymasz wsparcie dostosowane do Twoich potrzeb. Aplikacja jest dostępna:

**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**

**Korzyści z zaprzestania palenia tytoniu odczuwalne są na wielu płaszczyznach: zdrowotnej, ekonomicznej, psychologicznej, społecznej i estetycznej**

Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:

* po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
* po 20 minutach – spada tętno
* w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenku węgla we krwi
* w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
* do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
* w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
* po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
* po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
* w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
* w ciągu 5–15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
* po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
* w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.

**Rzuć palenie w Światowym Dniu Rzucania Palenia Tytoniu!**

* wejdź na stronę internetową <https://jakrzucicpalenie.pl/>
* wypełnij test uzależniania od nikotyny <https://jakrzucicpalenie.pl/jak-szybko-rzucic-palenie-test-uzaleznienia-od-nikotyny/>
* porozmawiaj z ekspertem z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, tel. 801 108 108, 22 211 80 15
* zainstaluj bezpłatną aplikację <https://jakrzucicpalenie.pl/rzuc-palenie-z-aplikacja/>