Gorzów Wlkp. 12.11.2021r.

 **Dziękuję, nie palę!**

Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp.  w ramach obchodów Światowego Dnia Rzucenia Palenia organizuje kampanię informacyjną – Dziękuję, nie palę!, której celem jest zwrócenie uwagi na powszechność nałogu palenia tytoniu oraz jego negatywne skutki zdrowotne, społeczne, ekonomiczne, prawne.

W ramach kampanii, w najbliższych dniach, na stronie edukacyjnej i w mediach społecznościowych WSSE w Gorzowie Wlkp. publikowane będa informacje dotyczące powyższego tematu.

**„Nie zawsze WĘDZONE” trzyma dłużej, czyli zdrowotne skutki palenia**

Paląc papierosy szybciej się starzejesz. Zwiększasz prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Twoja skóra szybciej pokryje się zmarszczkami. Z powodu palenia Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce będą żółte a oddech nieświeży.

Paląc papierosy narażasz się na raka płuc i inne nowotwory, np. trzustki, nerek i pęcherza moczowego, jamy ustnej, krtani, przełyku, tchawicy.

Jeśli palisz papierosy zwiększasz ryzyko chorób układu krążenia: nadciśnienia, zawału, udaru, miażdżycy czy tętniaka. U osób palących mogą częściej występować [wrzody żołądka](https://www.hellozdrowie.pl/wrzody-zoladka-jak-wygladaja-objawy-wyjasnia-gastroenterolog/) oraz dwunastnicy.

Możesz mieć osłabione zmysły smaku i zapachu, obniżoną odporność – będziesz bardziej podatny na przeziębienie. Mogą wystąpić u Ciebie również kłopoty ze snem.

Nigdy nie jest za późno aby przestać palić papierosy. Pamiętaj, nie ma bezpiecznej liczby wypalonych papierosów. Nawet jeden papieros przyspiesza bicie Twojego serca i zwiększa ciśnienie krwi. Rzucając palenie masz szansę na zdrowsze i dłuższe życie.