

# Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

W roku 2021 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada na [18 listopada](#) (trzeci czwartek)

Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 40-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 pojawią, 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 – wprowadzono 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 !!!**

W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha. Dziennikarz 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 wszystkie stany i większość palaczy. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce, 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.

Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund). 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne (ang. non-communicable diseases - NCD), których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (niechlubne pierwsze miejsce należy do nadciśnienia tętniczego).

Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu".

**W Polsce, co roku 70000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.**

Jak dowiodły liczne badania, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.