



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Świdnicy



31 maja, jak co roku obchodzimy Światowy Dzień bez Tytoniu. Święto zainicjowane w 1987 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), mające na celu zwrócenie uwagi na szkodliwość palenia tytoniu.

Na całym świecie około 780 milionów ludzi twierdzi, że chce rzucić palenie, ale tylko 30% z nich ma dostęp do narzędzi, które mogą pomóc im przezwyciężyć fizyczne i psychiczne uzależnienie od tytoniu. Według „Raportu z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu” Kantar dla Głównego Inspektoratu Sanitarnego przeprowadzonego w 2019 roku wynika, że:

- do nałogowego (codziennego) palenia przyznaje się ponad jedna piąta Polaków –21%;

- w nałóg palenia tytoniu częściej wpadają mężczyźni niż kobiety (26% wobec 19%);
- odsetek osób, które palą regularnie, jest najniższy wśród osób młodych – w grupie wiekowej: 15-19 lat (mniej niż co setny mężczyzna oraz 3% kobiet w tym wieku przyznaje się do codziennego palenia);
- jedna trzecia Polaków (34%) przyznaje, że w ich domu pali się tytoń w różnym zakresie (9% badanych mówi, że w ich domach pali się tytoń bez ograniczeń – w całym domu, a 7% deklaruje, że w ich domach pali się tytoń, ale jedynie w wyznaczonych do tego zamkniętych pomieszczeniach).



Światowa Organizacja Zdrowia oraz jej partnerzy chcą zapewnić ludziom narzędzia potrzebne do podjęcia skutecznej próby rzucenia palenia.

Jakie korzyści wynikają z rzucenia palenia?

- już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno;
- w ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi wraca do normy;

- w ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc;
  - w ciągu 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszność;
  - w ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących;
  - w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy;
  - w ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.
- Jak więc widzimy rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne!

Chcesz rzucić palenie?

- wejdź na stronę internetową [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl);
- zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod nr: 801 108 108;
- zainstaluj bezpłatną aplikację dla osób rzucających palenie:  
<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>.



Więcej informacji nt. Światowego Dnia bez Tytoniu znajdą Państwo na:

- stronie internetowej Światowej Organizacji Zdrowia  
<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>
- Facebook'u Światowej Organizacji Zdrowia  
<https://www.facebook.com/watch/?v=286560629830112>.