

31 maja Światowy Dzień bez Tytoniu

31.05.2020



Światowy Dzień Bez Tytoniu ustanowiono w 1987 roku. Wprowadzony został przez WHO ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych od tytoniu. Ma na celu zwrócenie uwagi na powszechność nałogu palenia i jego negatywne skutki zdrowotne. W tym roku obchodzony jest pod hasłem – Ochrona młodzieży przed manipulacjami przemysłu tytoniowego.

Palenie tytoniu nadal jest poważnym problemem, po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Każdego roku umiera ponad 8 milionów osób, z czego 7 milionów to aktywni palacze, a około 1,2 miliona to osoby narażone na bierne palenie.

Paląc papierosy wdychamy dym składający się z ponad **4000** związków chemicznych, w tym ponad **40** będących substancjami rakotwórczymi. Co nam grozi jeśli nie zerwiemy z nałogiem:

Rak płuc. Ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc jest wynikiem palenia tytoniu. Narażenie na bierne palenie w domu lub w miejscu pracy także zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Palenie może także spowodować nowotwory przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Zerwanie z nałogiem może je skutecznie zmniejszyć: już po 10 latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuc spada o połowę.

Przewlekłe choroby układu oddechowego. Palenie tytoniu jest istotną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Choroba polega na zwężeniu oskrzeli, które upośledza przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Objawami są m.in. bolesny kaszel i poważne trudności w oddychaniu. POChP jest chorobą nieuleczalną, a wszelkie działania lekarskie mają na celu spowolnienie procesu chorobowego i poprawę komfortu życia pacjenta. Ryzyko rozwoju POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które zaczynają palić już w młodym wieku, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia rozwój płuc.

Palenie tytoniu zaostrza również objawy **astmy oskrzelowej**, które ograniczają aktywność i przyczyniają się do niepełnosprawności. Dlatego wczesne skończenie z nałogiem tytoniowym jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu POChP i wyciszenie objawów astmy.

Gruźlica. Palenie papierosów może także zwiększyć ryzyko przejścia utajonego zakażenia prątkami gruźlicy w aktywną postać choroby. Aktywna postać gruźlicy, w połączeniu z paleniem tytoniu, przyczynia się do niepełnosprawności i śmierci z powodu niewydolności oddechowej.

Palenie tytoniu ma także wpływ na nasze dzieci. Palenie przez matkę w okresie ciąży oraz narażenie ciężarnej na bierne palenie prowadzi do poważnych zaburzeń rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka, m.in. zmniejszonego wzrostu i upośledzenia funkcji płuc. U małych dzieci, narażonych na bierne palenie, istnieje większe ryzyko wystąpienia i zaostrzenia objawów astmy oskrzelowej, zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

Dym tytoniowy przyczynia się także do **zanieczyszczenia powietrza** w zamkniętych pomieszczeniach. Bezbarwny i bezwonny może utrzymywać się w pomieszczeniu nawet przez pięć godzin. Zwiększa tym samym ryzyko upośledzenia czynności płuc, zachorowania na raka płuc i przewlekłe choroby układu oddechowego. Pałac w pomieszczeniach trujemy siebie i innych.

Główny Inspektorat Sanitarny od **2016** roku prowadzi program antytytoniowej edukacji zdrowotnej „**Bieg po zdrowie**”, opracowany we współpracy z ekspertami. Głównym celem programu jest opóźnienie lub zapobieżenie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży oraz pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego. Przeznaczony jest dla uczniów IV klasy szkoły podstawowej (w wieku 9-10 lat). Z badań, przeprowadzonych w Polsce i wielu krajach na świecie, wynika że pierwszy kontakt z alkoholem oraz nikotyną mają za sobą dzieci już w wieku 9-10 lat.

Od **2013** roku prowadzony jest także program „**ARS, czyli jak dbać o miłość**” jest to innowacyjny projekt, powstały przy wsparciu Polsko-Szwajcarskiego programu współpracy. Nazwa programu – **ARS** oznacza sztukę, tutaj została użyta w tym znaczeniu, że dbanie o miłość jest sztuką. Program skierowany jest do uczniów (dziewcząt i chłopców) szkół ponadpodstawowych, czyli młodzieży w wieku 16-19 lat, oraz do ich rodziców i nauczycieli. Dotychczas, w sześciu edycjach, w programie wzięło udział 742 784 tys. uczniów z całej Polski.

Galeria (11 zdjęć)



Czy wiesz, **co tracisz** paląc papierosy?



Czy bierne palenie jest także niebezpieczne?

Przebywanie w otoczeniu osób palących

zwiększa o 20% ryzyko choroby niedokrwiennej serca oraz zgonu z jej powodu, o 20-30% ryzyko zachorowania na raka płuc oraz udaru mózgu, **stanowi 8% wszystkich zgonów** związanych z paleniem papierosów.



Czy **biernie palenie** jest także niebezpieczne?

Palenie bierne jest **równie szkodliwe jak czynne**, dlatego przebywając wśród palaczy w ciąży lub w okresie karmienia piersią, **narażasz swoje dziecko w takim samym stopniu**, jakbyś sama paliła



Istnieje związek pomiędzy nałogiem palenia tytoniu przez rodziców a **zaburzeniem czynności płuc, częstszym występowaniem astmy oraz zakażeń układu oddechowego** u ich potomstwa



Czy wiesz że?

Każdego roku **przemysł tytoniowy inwestuje ponad 9 miliardów USD** w reklamę swoich produktów



W coraz większym stopniu **celuje w młodych ludzi**, wykorzystując nowe technologie i starając się **zastąpić 8 milionów ludzi, których zabijają** co roku ich produkty



Czy wiesz że?

**9 na 10
palaczy
zaczyna przed
18 rokiem
życia**



Gdy zerwiesz z natęgiem, po upływie:

20 min. Twoje ciśnienie i tętno powrócą do normy

8 godz. poziom tlenu we krwi wróci do normy

24 godz. zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca

48 godz. poziom tlenu we krwi wróci do normy



Gdy zerwiesz z natęgiem, po upływie:

3 dni poprawia się wydolność oddechowa


2 tyg. poprawia się wydolność krążenia

3-9 mies. ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem

1 rok o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca



Gdy **zerwiesz z nałogiem**, po upływie:



5 lat ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani zmniejsza się o połowę

10 lat ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej

15 lat ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej



Pamiętaj że:

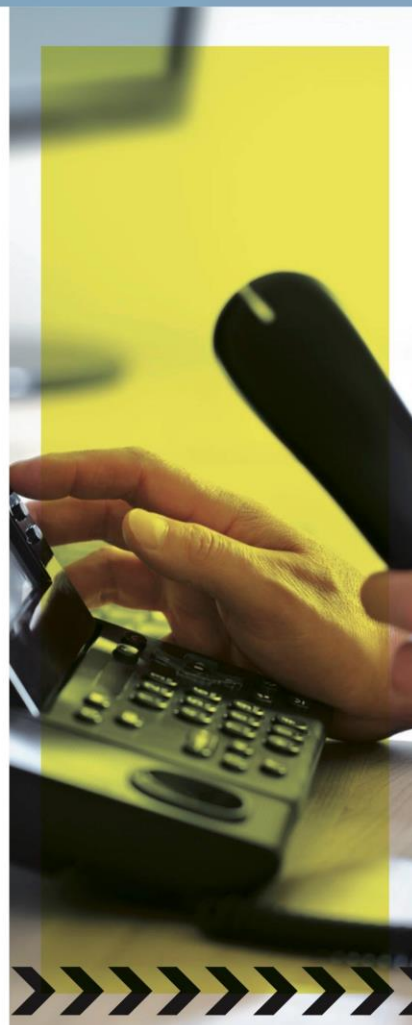
Zawsze warto rzucić palenie.

Tu uzyskasz pomoc:

 Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym – tel. **801 108 108**
i dla połączeń z telefonów komórkowych **22 211 80 15**

 **www.kodekswalkizrakiem.pl**
www.jakrzucicpalenie.pl

 Jak rzucić palenie? -
Ogólnopolska Telefoniczna
Poradnia Pomocy Palącym



Pamiętaj że:

Zrywając z nałogiem, pamiętaj o korzyściach, **ogranicz przebywanie w towarzystwie palących, znajdź hobby, chęć palenia zamień na aktywność fizyczną.**

Nie zniechęcaj się, jeśli wcześniej próbowałeś
- wiele się nauczylesz.




Ministerstwo Zdrowia

