

Opr. Ewa Pokorska

ŚWIATOWY
DZIEŃ
RZUCANIA
PALENIA

Przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia.

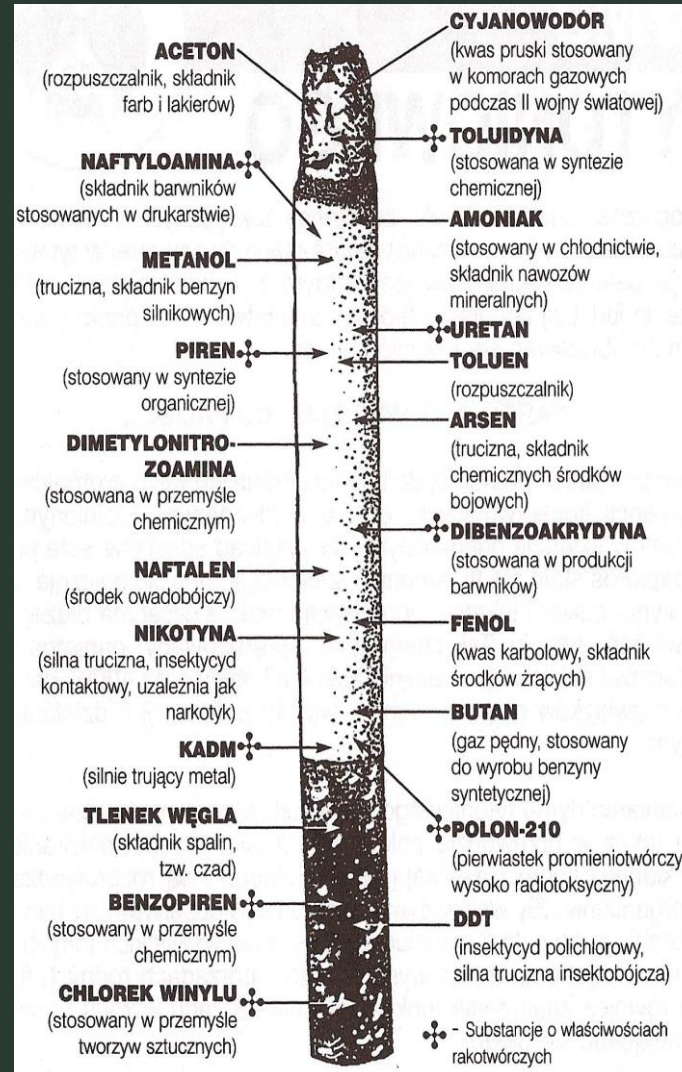
Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest w Polsce od 1992 roku. Jego celem jest realizacja planu Europy wolnej od dymu tytoniowego poprzez organizowanie kampanii zdrowotnych promujących zdrowie oraz styl życia wolny od dymu tytoniowego.

Obecnie na świecie ponad miliard ludzi pali tytoń. Każdego roku ponad 5 milionów osób umiera przedwcześnie z powodu używania tytoniu, w tym 600 tys. biernie narażonych na dym tytoniowy. W XX wieku zmarło z tego powodu 100 mln osób.

Kto i ile pali w Polsce? Trochę statystyki.

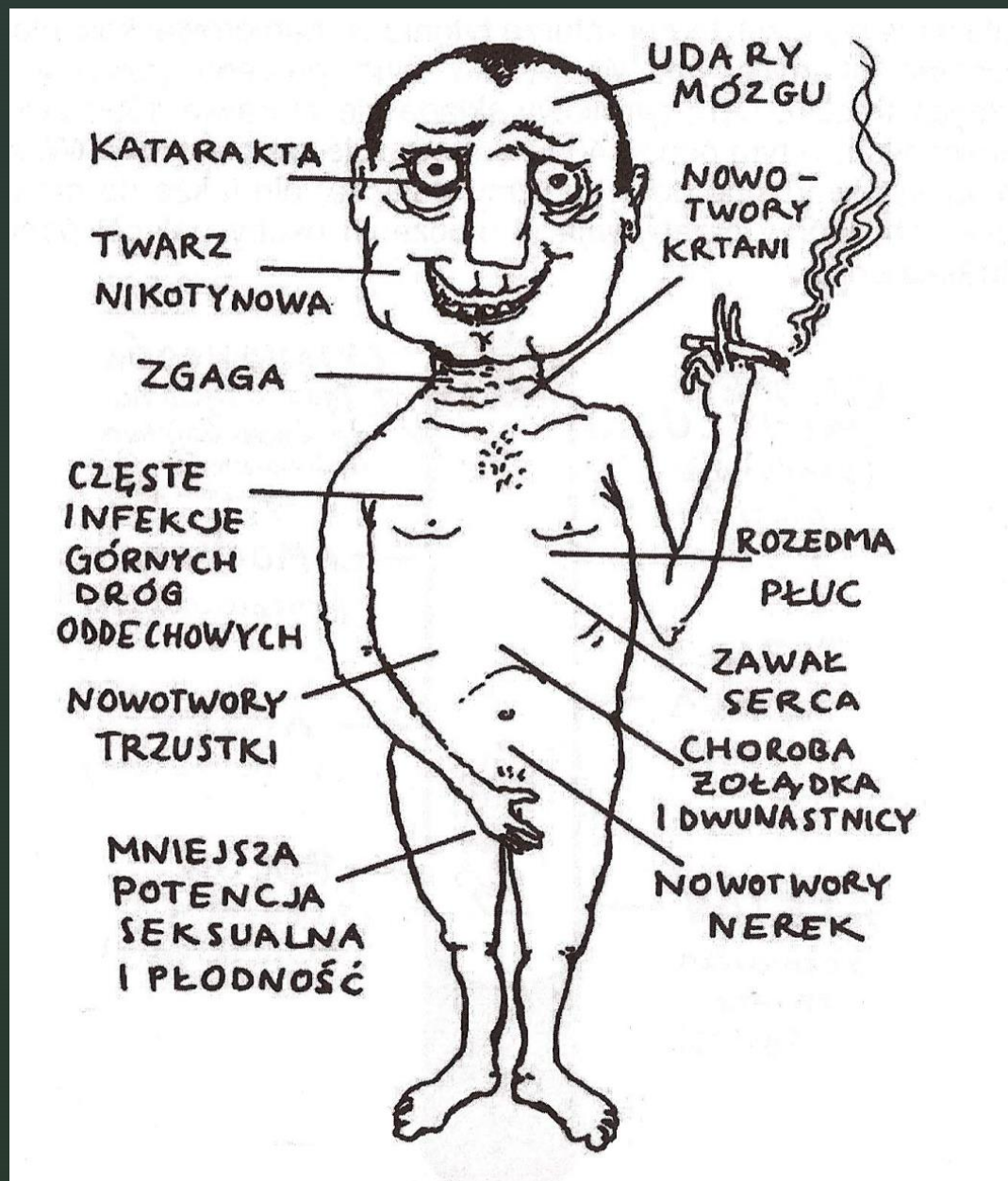
- 24% - około 8 milionów Polaków pali tytoń codziennie. Większość palaczy przyznaje, że zaczęła codziennie palić tytoń w wieku 15-19 lat (59%). Mężczyźni zaczynają palić wcześniej niż kobiety.
- Polki i Polacy palą tytoń przede wszystkim w formie papierosów tradycyjnych. Najwięcej osób (42%) spośród tych, które palą papierosy, średnio wypala 20-29 papierosów dziennie.
- Wśród nastolatków odsetek palaczy rośnie z wiekiem (podobnie wśród dziewcząt i chłopców).
- Dziewczeta palą znacznie rzadziej i wypalają mniejszą liczbę papierosów niż chłopcy.

Co zawiera papieros?





Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki
zdrowotne



Na co narażają się palacze?

- Palacze są szczególnie narażeni na:
 - choroby układu oddechowego - rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę,
 - choroby układu krążenia - chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniak aorty,
 - Inne choroby; raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.

Palenie tytoniu pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, skóra jest przesuszona, staje się szara, wygląda o wiele starszej, trudniej goją się rany, zaostrza się stan wielu schorzeń skóry.

Pierwsze zmiany na skórze palaczek zostały opisane już w 1856 roku. Dzisiaj dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy” – łatwej do rozpoznania na pierwszy rzut oka.

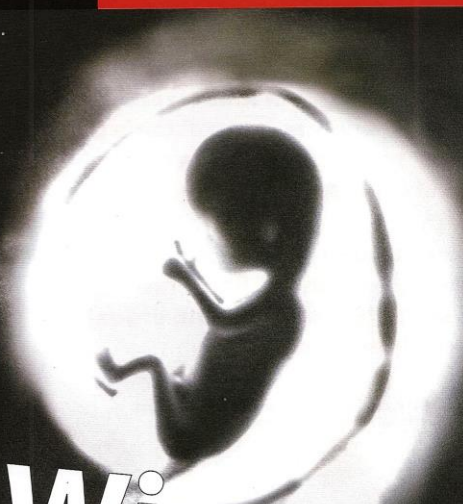
Jesteś w ciąży i palisz?

Palenie w ciąży:

- jest czynnikiem ryzyka wystąpienia tzw. nagłej śmierci łóżeczkowej dziecka. W ostatnich 2 miesiącach ciąży wpływa szczególnie niekorzystnie na rozwój płodu.
- po porodzie prowadzi do pogorszenia jakości i zmniejszenia ilości pokarmu - wiele trujących substancji przechodzi do mleka matki co objawia się wystąpieniem u dziecka niepokoju, bezsenności, biegunki, wymiotów, a także przyspieszoną akcję serca

Dzieci palących rodziców mogą sprawiać więcej problemów wychowawczych, gorzej radzić sobie z czytaniem, pisaniem, mogą być impulsywne i niespokojne.

Bierne palenie w czasie ciąży, związane z narażeniem na dym tytoniowy, wiąże się z podobnymi zagrożeniami dla ciąży, jak w przypadku palenia czynnego, czyli gdy kobieta ciężarna pali tytoń.*



Wiesz o tym?

* Konsensus dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.
Źródło zdjęć: Komisja Europejska - Biblioteka mieszanych ostrzeżeń zawierających kolorowe fotografie i teksty.

Bierne palenie – co to jest?

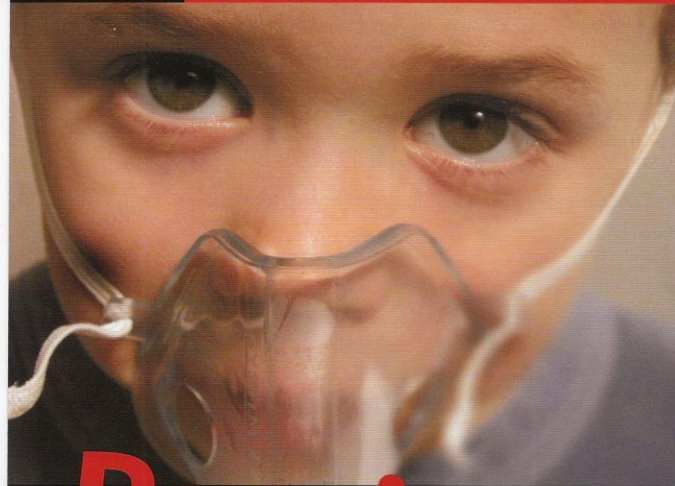
- Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę przebywającą w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, gdyż **boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy.**

- Bierne palenie zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca. Dodatkowo u osób niepalących dym powoduje łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę.
- Powoduje także nieżyt oskrzeli, zapalenie płuc, zapalenie migdałków podniebiennych, zapalenie zatok obocznych nosa, wysiękowe zapalenie ucha i zapalenie oskrzeli.

Dzieci mieszkające z osobami palącymi obarczone są trzykrotnym ryzykiem, że w przyszłości same zostaną palaczami.

Rocznie bierne palenie zabija ponad 79 tys. mieszkańców Unii Europejskiej.

Narażenie na dym papierosowy
może prowadzić do wystąpienia u dzieci
**infekcji dróg oddechowych, astmy,
zapalenia ucha środkowego, nowotworów.***



Pamiętaj!

* Światowa Epidemia Palenia Tytoniu - Raport WHO, 2008.
Źródło zdjęcia: Komisja Europejska - Biblioteka mieszanych ostrzeżeń zawierających kolorowe fotografie i teksty.

Warto rzucić palenie...

- Nigdy nie jest za późno by rzucić palenie!
- Bez względu na wiek rzucenie palenia zawsze się opłaca!
- 20 minut po rzuceniu palenia - spada tempo bicia serca,
- 8 godzin po rzuceniu palenia - poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału,
- 1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia - zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu,
- rok po rzuceniu palenia - spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową.
- Średni czas abstynencji wśród tych, którzy podjęli próbę zaprzestania palenia w ciągu ostatnich 12 miesięcy to 5,3 tygodnia.
- Zdecydowana większość palaczy wraca do palenia przed upływem 3 miesięcy (83,8%).

Dlaczego nie warto palić?

ASPEKT ZDROWOTNY

- palenie jest najistotniejszą przyczyną przedwczesnej umieralności. Równie niebezpieczna jest bierna ekspozycja na dym tytoniowy, szczególnie gdy dotyczy małych dzieci i niemowląt.

ASPEKT EKONOMICZNY– KOSZTY

- koszty leczenia chorób spowodowanych paleniem tytoniu,
- ekonomiczne koszty przedwczesnych zgonów spowodowanych narażeniem na środowiskowy dym tytoniowy zarówno dla osób palących i niepalących,
- koszty palenia przekraczają kilkakrotnie zyski, które budżet państwa osiąga w związku z produkcją i sprzedażą papierosów. Koszty ponoszą wszyscy podatnicy, również osoby niepalące.

Paląc 1 paczkę papierosów dziennie o wartości 15 zł, wydajemy miesięcznie 420zł, a rocznie aż 5040zł !

ASPEKT SPOŁECZNY:

- wykluczenie palacza z życia społecznego w wyniku choroby, ograniczenie jego zdolności do pracy czego konsekwencją jest zmniejszenie dochodów, niechęć innych osób do palacza, a nawet próby ograniczenia kontaktów,
zmniejszenie budżetu domowego kosztem zakupu papierosów – rocznie osoba paląca pomniejsza rodzinne dochody o ok. 5040 zł.
- najtragiczniejszy to śmierć palacza, która niesie za sobą negatywny wpływ na rodzinę i jej budżet,
- negatywne wzorce zachowań propagowane przez palących rodziców, co przyczynia się do narażenia młodzieży nie tylko na samo palenie, ale także na uzależnienie od innych substancji.

ASPEKT ETYCZNY:

- dzisiejsze społeczeństwo uznaje wolność za jedną z największych wartości, jednak bardzo często popada w uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Palenie tytoniu wyklucza wolność ludzi palących jak i ludzi z otoczenia, którzy są narażeni na kontakt z dymem.

ASPEKT PRAWNY :

ustawa z dnia 9 listopada 1995 roku o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych wprowadziła zakaz palenia wyrobów tytoniowych oraz inhalowania e-papierosów w miejscach publicznych:

- zakładach opieki zdrowotnej (szpitale, ośrodki zdrowia),
- przedszkolach, szkołach podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych i uczelniach wyższych,
- pomieszczeniach zakładów pracy,
- pomieszczeniach obiektów kultury i wypoczynku,
- lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,
- środkach pasażerskiego transportu publicznego oraz w obiektach służących obsłudze podróżnych,
- obiektach sportowych,
- na przystankach komunikacji publicznej,
- ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do zabaw dla dzieci

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊