

# Światowy Dzień Bez Tytoniu



Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa. Od 1987 r. Światowa Organizacja Zdrowia stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu .

**Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu 2018 jest „Tytoń i choroby serca”.**

Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m.in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty). Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór, substancje smoliste). Nikotyna powoduje przyspieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego i skurcz naczyń obwodowych, a tlenek węgla i inne toksyny zawarte w dymie tytoniowym przyspieszają postęp miażdżycy i na wiele sposobów wpływają na stan układu krążenia (np. mogą wywoływać niedotlenienie narządów i tkanek). Palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Szacuje się, że ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku. Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się niemal o połowę.

Palacze są także obarczeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych. Palenie jest również przyczyną niedokrwienych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego).

Obliczono, że ryzyko udaru mózgu u palaczy zrównuje się z ryzykiem u osób niepalących po upływie 5–15 lat od zaprzestania palenia. Osoby niepalące,

które przez dłuższy czas przebywają w miejscach zadymionych (tzw. bierni palacze), częściej zapadają nawet na bardzo poważne choroby, np. raka płuca, udar

mózgu, choroby serca. Wdychają one taką ilość dymu tytoniowego, jak gdyby same paliły. Jest to szczególnie niebezpieczne dla zdrowia dzieci. Ponadto dzieci

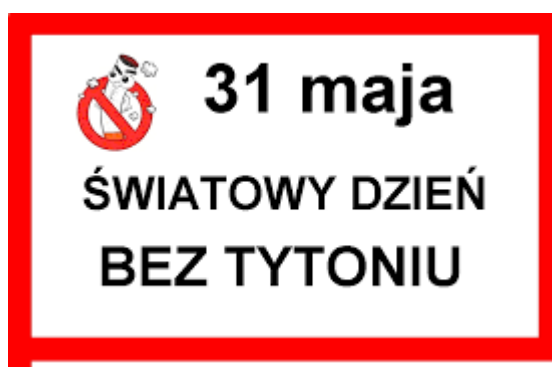
palących rodziców częściej niż niepalących w przyszłości sięgają po papierosy.

Rzucenie palenia jest jednym z podstawowych zaleceń zdrowotnych! W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia! A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia.

Na świecie, każdego roku ponad 7 milionów ludzi umiera z powodu palenia tytoniu. Jeśli nie podejmiemy intensywnych działań to liczba ta może wzrosnąć do roku 2030 powyżej 8 milionów. Używanie tytoniu jest groźne dla każdego, niezależnie od płci, wieku, rasy, pochodzenia kulturowego czy edukacji. Przynosi cierpienie, chorobę i śmierć, zubożenie zarówno rodzin i gospodarek narodowych.

Istnieje wiele sposobów, które wspomagają rzucenie palenia. Ludzie są różni i różne sposoby pomagają im w zerwaniu z nałogiem. Jeśli jakaś metoda w Twoim przypadku nie zadziała, warto wypróbować skuteczność innej, a nawet połączyć kilka różnych sposobów.

Zadzwoń pod numer 801 108 108. Nie obawiaj się, cała rozmowa z telefonu stacjonarnego kosztuje kilkadziesiąt groszy. Możesz również bezpłatnie skorzystać z rozmowy przez internet (Skype: jakrzucicpalenie). Specjaliści odpowiedzą Ci, co w Twojej sytuacji możesz zrobić, by rzucić palenie, gdzie uzyskasz pomoc blisko Twojego miejsca zamieszkania. Nie czekaj i zaplanuj rzucenie palenia już dzisiaj! Świątuj Światowy Dzień bez Papierosa!



Na podstawie:

- <http://jakrzucicpalenie.pl/2018/05/15/swiatowy-dnia-bez-tytoniu-2018-tyton-i-choroby-serca/>
- *Czy od palenia papierosów traci się słuch? Czy niepalący mają zdrowsze dzieci? Czy papierosy „light” są mniej szkodliwe dla zdrowia? Czy każdy, kto przestał palić, musi przytyć? Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera*

