

## Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

16.11.2022

# Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.**

W tym roku ten dzień przypada na 17 listopada. Idea obchodzonego w Polsce i na świecie „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu” ma na celu zwrócenie uwagi całego społeczeństwa globalnie i lokalnie na skutki palenia tytoniu: społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim na skutki zdrowotne, które spowodowane są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e-papierosów.

Według Światowej Organizacji Zdrowia tytoń zabija co roku około 8 milionów ludzi na całym świecie. Ponad 7 milionów tych zgonów jest spowodowanych bezpośrednim paleniem tytoniu, a około 1,2 miliona biernym paleniem przez osoby niepalące. Używanie tytoniu jest groźne dla każdego, niezależnie od płci, wieku, rasy, pochodzenia kulturowego czy edukacji.

**Pamiętajmy, że:** papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące,

poprawiające smak czy wpływające na jakość produktu. W efekcie decydując się na zapalenie papierosa wiesz, że wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 7 tysięcy substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze! Spośród powszechnie znanych trucizn poza nikotyną dym tytoniowy zawiera min: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan itd. Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprawdane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.

Palenie papierosów tradycyjnych oraz e-papierosów pogarsza jakość życia powodując choroby między innymi:


- Choroby układu oddechowego – rozedma płuc, astma oskrzelowa, gruźlica, Przewlekła
- Obturacyjna Choroba Płuc (POChP)
- Choroby układu krążenia – choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze, tętniak aorty
- Nowotwory – płuc, języka, wargi, nerki, pęcherza moczowego

### **Dlaczego warto rzucić palenie?**

To proste – rzucenie palenia to najlepszy sposób na ochronę i poprawę swojego stanu zdrowia. Odstawienie wyrobów tytoniowych zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu problemów, w tym, co najważniejsze, problemów zdrowotnych, z którymi wiążą się trudności, ból i cierpienie zarówno osoby palącej, jak i jej bliskich.

Rzucenie palenia redukuje ryzyko wystąpienia wielu poważnych chorób. Korzyści z zaprzestania palenia odczuwane są w wielu wymiarach: zdrowotnym, ekonomicznym, psychologicznym, społecznym a nawet estetycznym.

### **Rzuc palenie! Nie bój się poprosić o pomoc!**

- wejdź na stronę internetową <http://jakrzucicpalenie.pl>;  
<http://jakrzucicpalenie.pl/jak-szybko-rzucic-palenie-test-uzaleznienia-od-nikotyny>
- porozmawiaj ze specjalistą – skontaktuj się z zespołem Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym tel. 801 108 108; 22 211 80 15
- Narodowym Instytutem Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy poniedziałek - piątek 9:00 – 21:00, sobota 9:00 – 15:00 biuro  jakrzucicpalenie [dot] pl

- tel. 801 108 108,
- zainstaluj bezpłatną aplikację <http://jakrzucicpalenie.pl/rzuc-palenie-z-aplikacja/>

*Materiał: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Pieszku*

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)