

# Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Dodano: 10 listopada, 2022

Autor: Agnieszka Kulesza

Adres: <https://powiat.koszalin.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palania-tytoniu/>

**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koszalinie** informuje, że 17 listopada 2022 r. obchodzony będzie Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, którego obchody przypadają zawsze w trzeci czwartek listopada. Jest to okazja do podniesienia świadomości ogółu społeczeństwa o szkodliwym wpływie palenia papierosów, e-papierosów jak również biernego palenia na zdrowie i życie. Ten dzień ma również zachęcić do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Najważniejsze grupy składników dymu tytoniowego to substancje smoliste, nikotyna, tlenek węgla, związki drażniące. Ponadto dym tytoniowy pochłania wszelkie zanieczyszczenia i toksyny ze środowiska łącznie z pierwiastkami promieniotwórczymi. Dym ten zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę. Dodatkowo kontakt osób niepalących z dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

Wśród problemów zdrowotnych przyczynowo związanych z paleniem tytoniu wymienia się m.in. choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego. Trzy wielkie grupy chorobowe występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów - to rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż. Szacuje się, że rocznie z powodu palenia na świecie umiera przedwcześnie ok. 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie.

Do najpoważniejszych problemów związanych z paleniem tytoniu należy

obniżający się wiek dzieci eksperymentujących z papierosami, z których część zostaje stałymi palaczami. Minimalnie zmniejsza się liczba młodych kobiet, w tym będących w ciąży i młodych matek palących papierosy oraz zjawisko biernego palenia, w szczególności dzieci. Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę 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. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy, zwiększa u osób niepalących ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca (np. choroby niedokrwiennej serca).

Bez względu na wiek rzucenie palenia zawsze się opłaca. Po 20 minutach po rzuceniu palenia do normy wraca ciśnienie krwi i tętno, po 24 godzinach ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego znacznie się zmniejsza, po 38 godzinach zmysły smaku i węchu zaczynają działać normalnie, natomiast rok po rzuceniu palenia spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową w porównaniu do ryzyka palacza.