

Światowy Dzień Rzucania Palenia

Data dodania: 2017-11-15 00:00:00

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/swiatowy-dzien-rzucania-palenia>

Co roku w trzeci czwartek listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Tego dnia zachęcamy wszystkich palaczy, aby przynajmniej na jeden dzień podjęli próbę zaprzestania palenia. Problem palenia tytoniu jest w Polsce wciąż aktualny – codziennie w naszym kraju pali papierosy co trzeci mężczyzna oraz co piąta kobieta (badanie GIS i TNS, 2015 r.).

Światowy Dzień Rzucania Palenia to akcja, która ma na celu zaangażowanie jak największej liczby osób i instytucji do działań związanych z kształtowaniem postaw zdrowotnych społeczeństwa, ochronę małych dzieci przed biernym paleniem, edukację Polaków na temat szkodliwości palenia tytoniu, powiększenie liczby osób, które rozstały się z nałogiem palenia.

Palenie tytoniu jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów. Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Biernie palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku, ponadto osłabia zdolność do pracy, zmniejsza wydajność, demobilizuje i pogarsza samopoczucie. Spośród dorosłych niepalących 28% jest narażonych na środowiskowy dym tytoniowy. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Wykazano, iż boczny strumień dymu tytoniowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy. Taki dym zawiera również wiele substancji alergizujących, powodujących np. łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego i w konsekwencji astmę.

Odstawienie papierosów jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odytoniowych.

Rzucenie palenia i utrzymanie abstynencji ułatwia pomoc specjalistów. Fachową pomoc i doradztwo prowadzi działająca przy Centrum Onkologii w Warszawie Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym, która działa od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-19.00 pod numerem 801 108 108 lub 22 211 80 15. Informacji na temat metod rzucenia palenia można zasięgnąć również na stronie www.jakrzucicpalenie.pl.