

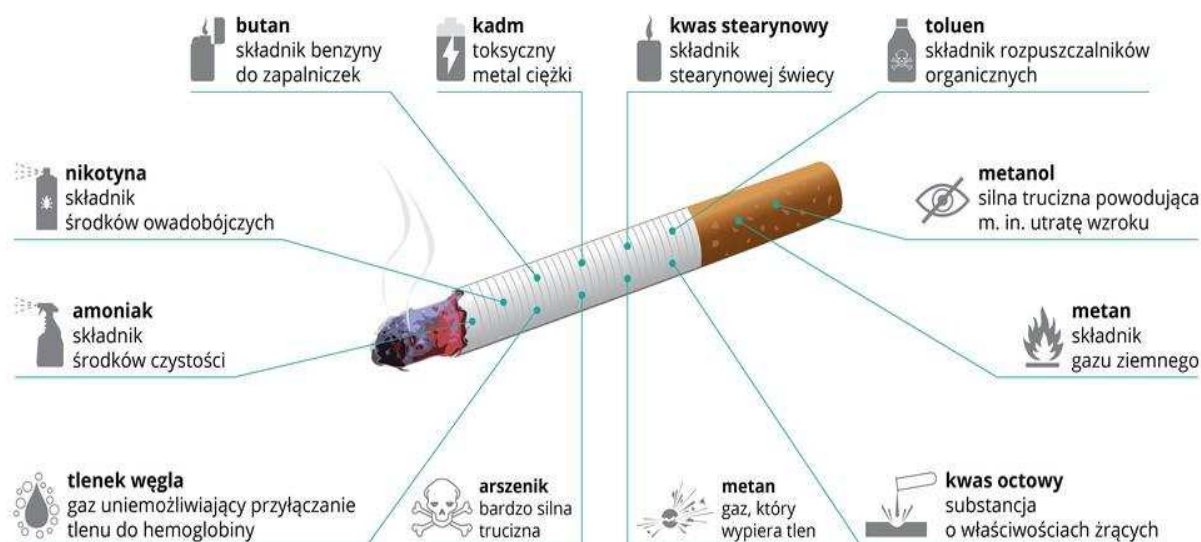
31 maja 2020 r. - Światowy dzień bez tytoniu

W tym roku (2020) działania związane ze Światowym Dniem Bez Tytoniu mają na celu ochronę dzieci i młodzieży przed nałogiem palenia tytoniu. Corocznie grupy z całego świata, na różnych szczeblach – kluby lokalne, rady miejskie, rządy krajowe są zachęcane przez WHO (World Health Organization) do organizowania wydarzeń pomagającym ludziom rzucić palenie. Obecnie z uwagi na epidemię COVID – 19 nie możemy podjąć działań związanych z wyjściem do społeczeństwa, dlatego tym bardziej apelujemy, szczególnie do młodych ludzi, o zastanowienie się przed podjęciem decyzji o paleniu tytoniu, o jego szkodliwości i niszczeniu własnego zdrowia. Palenie zabija co roku około 6 milionów ludzi na całym świecie, z czego ponad 600 000 to niepalące osoby, które są ofiarami tak zwanego biernego palenia, to więcej niż łączna liczba umierających z powodu HIV/AIDS, malarii i gruźlicy.

Informacje o tym jak szkodliwe jest dla zdrowia palenie papierosów i jak duże korzyści dla organizmu przynosi zaprzestanie palenia, zawiera poniższa ulotka.

Dym tytoniowy jest trujący

Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W wyniku tego procesu powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to **substancje rakotwórcze**. Wszystkie one są wprowadzane do organizmu palacza; ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej papierosa. A oto kilka z nich:



Korzyści z zaprzestania palenia papierosów:

✓ *Zdrowotne:*

Osoby decydujące się na zaprzestanie palenia powinny wiedzieć, że po zaprzestaniu dochodzi do wielu korzystnych dla organizmu zmian i tak, po upływie:

- ✓ 20 minut - ciśnienie i tętno powracają do normy,
- ✓ 8 godzin - poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę;
- ✓ 1 dnia - płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;
- ✓ 48 godzin powraca do normy zmysł smaku i zapachu.
- ✓ w ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- ✓ w ciągu 3 dni - poprawia się wydolność oddechowa;
- ✓ od 2-12 tygodni - poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%; zwiększa się wydolność fizyczna
- ✓ od 3-9 miesięcy - ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami;
- ✓ po 1 roku o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.
- ✓ po 5 latach o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- ✓ po 10 latach ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- ✓ po 15 latach ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sokółce zachęca do podjęcia próby rzucenia palenia tytoniu.

Jeśli więc w Światowy Dzień Bez Tytoniu, palenie rzuci chociaż kilkadziesiąt osób, będzie to dobra wiadomość.