

Palenie papierosów jest każdego roku przyczyną przedwczesnej śmierci niemal 6 milionów dorosłych osób na całym świecie. Co roku w trzeci czwartek listopada (w tym wypadło to 19 listopada) w Polsce i na całym świecie organizacje pozarządowe, instytucje państwowe oraz media jednoczą się w budowaniu świadomości palaczy na temat tragicznych skutków palenia tytoniu – obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu.

Dzień Rzucania Palenia Tytoniu ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Californii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja).

Na całym świecie tytoń zabija prawie 6 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawiają, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia „*Palenie zabija*” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta z racji swojej powszechności szybko traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są „odstraszacze” graficzne – na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem.

W wielu krajach – również w Polsce, wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Niestety, jak wskazuje badanie CBOS-u, zmiany te nie wpłynęły na zmniejszenie liczby palaczy. Zakazy odgórne ogrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund). 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne (ang. non-communicable diseases - NCD), których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (niechlubne pierwsze miejsce należy do nadciśnienia tętniczego).

Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu.

W Polsce, co roku 70 000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8 000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem. Według danych GUS, w Polsce, nałogowo pali prawie 9 milionów ludzi!

Jak dowiodły liczne badania, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.

Celem kampanii organizowanych na całym świecie w związku ze Światowym Dniem Rzucania Palenia

Tytoniu jest trwała zmiana zachowań zdrowotnych, także poprzez zwrócenie uwagi na problem nieprzestrzegania zakazu palenia w miejscach użyteczności publicznej oraz braku poszanowania prawa osób niepalących do przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, a także:

- zmniejszenia liczby osób palących przy dzieciach i kobietach w ciąży,
- zmniejszenia liczby osób będących biernymi palaczami,
- eliminowania zdrowotnych skutków biernego palenia,
- edukacji osób palących, aby nie palili papierosów w miejscach objętych zakazem palenia, a także w miejscach nieujętych w ustawie, a z których korzystają również osoby niepalące (np. klatka schodowa, plaża, park, wejścia budynków),
- zwracanie uwagi osobom palącym, że palenie w otoczeniu osób niepalących może być postrzegane jako brak szacunku oraz poszanowania prawa osób niepalących do życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.

Rzuć palenie w tej chwili!

Rzuć palenie w tej chwili, bez względu na to ile masz lat, ponieważ:

- 20 minut po rzuceniu palenia – spada tempo bicia serca,
- 8 godzin po rzuceniu palenia – normuje się poziom tlenu,
- 2 tygodnie do 3 miesięcy po rzuceniu palenia – poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału, układ krążenia ulega wzmocnieniu, polepsza się kondycja fizyczna,
- 1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia – zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu,
- rok po rzuceniu palenia – spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową w porównaniu do ryzyka u osoby nadal palącej.

Źródło: kalbi.pl, who.int oraz stat.gov.pl