

20 listopada 2014 r. przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Hajnówce informuje, iż **20 listopada 2014 r. przypada Światowy Dzień Rzucania Palenia**. Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 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. 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 ogrywiają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak. **Według najnowszych badań z października tego roku, papierosy pali jedna trzecia dorosłych Polaków: 34 procent mężczyzn i 25 procent kobiet.**

Dym tytoniowy działa destrukcyjnie na nasz organizm. Niszczy śródbłonek, czyli komórki wyściełające zarówno naczynia krwionośne jak i drogi oddechowe. Sprzyja to infekcjom układu oddechowego a w przypadku naczyń krwionośnych zwiększa ryzyko miażdżycy, może wówczas dochodzić do zakrzepów i zatorów. Dym tytoniowy ma wpływ na powstawanie szeregu groźnych chorób, przede wszystkim obturacyjnej choroby płuc oraz nowotworów układu oddechowego.

Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym. W dodatku nie ma mniej szkodliwych papierosów – wszystkie papierosy, bez wyjątku, „light” czy „slim”, są tak samo szkodliwe dla zdrowia, ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu. Dodatki smakowe dodatkowo ułatwiają inhalację, czyli powodują, że osoby palące „slimy” lub „lighty” zaciągają się głębiej i mocniej. (źródło: prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński).

Negatywny wpływ substancji rakotwórczych na zdrowie dotyczy również tzw. palaczy biernych, czyli tych, którzy nigdy nie palili, a przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Palacze bierni wdychają te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala narażenia ich na zachorowanie. – Bardzo niepokoi fakt, że choć 80 proc. osób dorosłych uważa, że biernie palenie może spowodować poważne choroby u osób niepalących, prawie 50 proc. palących dorosłych przyznaje, że pali w obecności dzieci. Oznacza to, że codziennie około 4 mln dzieci ma kontakt z dymem tytoniowym. (źródło: dr n. med. Marta Mańczuk, kierownik Pracowni Prewencji Pierwotnej w Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie).

Jedynym i najskuteczniejszym sposobem, aby ustrzec się przed rakiem płuca jest rzucenie palenia. Pocieszające jest, że około 50 proc. kobiet codziennie palących papierosy chciałoby rzucić palenie. Obecnie uzależnienie od tytoniu traktowane jest jak choroba, którą trzeba leczyć. Jest wiele sposobów na uwolnienie się od uzależnienia: od silnej woli przez terapie farmakologiczne dostosowane indywidualnie dla każdego palacza, a także wsparcie psychologiczne. Pomocna w procesie rzucania palenia jest funkcjonująca przy Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie, ogólnopolska **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108**.

Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń! Jeśli chcesz pomóc rzucić palenie komuś z twoich bliskich, zadzwoń! Jeśli chciałbyś namówić kogoś z twoich bliskich aby rzucił palenie, a nie wiesz jak to zrobić – zadzwoń.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Hajnówce Irena Augustyniak