

# 15 listopada - Światowy Dzień Rzucania Palenia.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Inicjatywa ta powstała w Stanach Zjednoczonych - dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów.

Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku do rzucenia palenia namawia się Polaków.

Polska jest krajem, w którym palenie tytoniu od lat stanowi jedną z najczęstszych przyczyn utraty zdrowia. Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), zaostrza przebieg wielu schorzeń, np. takich jak: łuszczyca, trądzik młodzieńczy, przyspiesza występowanie zmarszczek. Jest niezwykle niebezpieczne dla kobiet ciężarnych. Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenu węgla i innych niebezpiecznych związków („bierne palenie”). Poza konsekwencjami zdrowotnymi, bardzo dotkliwe są także konsekwencje ekonomiczne i społeczne.

Bez względu na wiek rzucanie palenia zawsze się opłaca. Co zyskasz rzucając palenie już dziś?

- Będziesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać.
- Będziesz mieć więcej energii.
- Zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość kaszlu.
- Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna - zwiększy się odporność na stres i przeciwności.
- Potrawy będą pachniały i smakowały lepiej.
- Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek.
- Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej.
- Oszczędzasz pieniądze, które będziesz mógł przeznaczyć na inne cele.

Prof. Witold Zatoński i Fundacja „Promocja Zdrowia” proponują, aby tegoroczny „Światowy Dzień Rzucania Palenia” w Polsce skierowany był głównie do rodzin spodziewających się dzieci.

Z up. Państwowego Powiatowego  
Inspektora sanitarnego w Hajnówce  
Nina Trendowska

---

## I. PALĄCA MATKA NIE TYLKO SZKODZI SOBIE, ALE RÓWNIEŻ SWOJEMU NIENARODZONEMU DZIECKU!

- tlenek węgla, który jest składnikiem dymu tytoniowego, przenikając przez łożysko powoduje przewlekłe niedotlenienie płodu, a przez to zahamowanie jego rozwoju, zaburzenia funkcji mózgu oraz powstanie wad wrodzonych,
- u palących kobiet częściej występuje łożysko przodujące, poronienia oraz przedwczesne pęknięcie błon płodowych,
- noworodki, których matki były narażone na kontakt z dymem tytoniowym w czasie ciąży bardzo często cechują się niską masą urodzeniową, niedostatecznym rozwojem funkcji płuc, dużą podatnością na zachorowania na ostre i przewlekłe choroby układu oddechowego, astmę, przewlekłe choroby ucha środkowego,

- u noworodków występują objawy głodu nikotynowego- są bardziej płaczliwe, niespokojne, gorzej śpią, mają zaburzenia funkcji przewodu pokarmowego. Wzrasta też w ich przypadku ryzyko wystąpienia nagłej śmierci łóżeczkowej,
- jeśli kobieta karmi piersią i jednocześnie pali- do pokarmu przechodzi m.in. nikotyna, powodując u dziecka występowanie okresów niepokoju, bezsenności, wymiotów, biegunek, a także нефизjologiczne przyspieszenie pracy serca i zaburzenia krążenia,
- wykazano związek pomiędzy paleniem tytoniu przez kobietę w ciąży i nieprawidłowym rozwojem psychicznym dziecka, słabymi wynikami w nauce, zachowaniami przestępczymi oraz wystąpieniem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP),
- bierne palenie matki, tak samo jak czynne, podnosi poziom tlenu węgla i nikotyny we krwi dziecka, dlatego bezwzględnie powinna ona unikać miejsc, w których narażona jest na wdychanie dymu tytoniowego

Więcej informacji:

1. Materiały z kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!” (broszura i ulotka „Ciąża” + fiszki edukacyjne)
2. Ulotki:
  - „Wiesz o tym?”,
  - „Wiedz o tym!”,
  - „Pamiętaj!”,
  - „Zdrowie dzieci a bierne palenie tytoniu”,
  - „Mamo, nie pal...”,
  - „Dzieci są pierwszymi ofiarami palenia tytoniu”
3. <http://www.zdrowiewciazy.pl/index.php/zdrowie-w-ciazy/dieta/716-czego-nalezy-unikac-w-ciazy-nikotyna>
4. [http://www.12sposobnazdrowie.pl/12\\_sposobow.pdf](http://www.12sposobnazdrowie.pl/12_sposobow.pdf)

**II. W CELU OCHRONY ZDROWIA I ŻYCIA WŁASNEGO ORAZ SWOJEGO POTOMSTWA KOBIETY PLANUJĄCE URODZENIE DZIECKA, BĘDĄCE W CIAŻY, A TAKŻE KARMIĄCE PIERSIĄ POWINNY BEZWZGLĘDNIE ROZSTAĆ SIĘ Z PALENIEM TYTONIU**

Gdzie szukać pomocy?

1. Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801 108 108)
2. <http://jakrzucicpalenie.pl/jestem-w-ciazy/>
3. Lekarz POZ

---

**Apel Fundacji „Promocja Zdrowia” z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia**

W ostatnich dziesięcioleciach osiągnęliśmy w Polsce niezwykły postęp w walce z chorobami odtyniowymi [1]. Na początku lat 90. spożycie tytoniu w Polsce należało do najwyższych na świecie. Rocznie sprzedawano ponad 100 mld papierosów. Od tego czasu poziom palenia spadł o ponad połowę, a w 2017 konsumpcja papierosów wyniosła około 40 mld sztuk [2]. Od kiedy Polacy zaczęli masowo rzucać palenie, gwałtownie spadać zaczęły również zachorowania i umieralność na choroby przyczynowo związane z papierosami, między innymi raka płuca, zawały serca, czy POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc) [1]. U mężczyzn w wieku 20-64 lata współczynnik umieralności z powodu raka płuca spadł w latach 1990-2017 o ponad połowę [3].

Ciągle jesteśmy jednak na początku drogi do zdrowia. Papierosy nadal pali około 8 mln Polek i Polaków [1].

Jedną z najważniejszych inicjatyw prowadzących do zerwania z tytoniem jest akcja „Rzuć palenie razem z nami”, stworzona w oparciu o odbywający się w Stanach Zjednoczonych od początku lat 70. „Great American

Smokeout". W Polsce akcja ta jest prowadzona od początku lat 90. przez Fundację „Promocja Zdrowia”. Historycznie jest jedną z najskuteczniejszych inicjatyw zdrowotnych w naszym kraju. W niektórych latach nawet do pół miliona byłych palaczy deklarowało, że zerwało z nałogiem właśnie dzięki akcji „Rzuć palenie razem z nami”. W jej wyniku miliony ekspalaczy w Polsce zyskało średnio o 10 lat życia [4].

Od samego początku specjalną grupą, do których skierowana jest nasza akcja, są rodziny spodziewające się dziecka. Z jednej strony postęp w walce z paleniem wśród kobiet w ciąży w Polsce jest niezwykły. Polska stała się krajem o jednej z najniższych częstości palenia kobiet w ciąży. Badania przeprowadzone w 1990 roku, obejmujące wszystkie kobiety rodzące w 3 województwach: olsztyńskim, białostockim i poznańskim, pokazały, że prawie 30% kobiet paliło w okresie ciąży [5]. W 2017 roku, 27 lat później, w badaniu przeprowadzonym na ogólnopolskiej próbie, w ciąży paliło już tylko ok. 6% kobiet [6]. Z drugiej strony, 6% kobiet palących w okresie ciąży to nadal około 25 tysięcy noworodków bezpośrednio ekspozowanych na dym tytoniowy już w łonie matki. Badania naukowe wykazały, że ponad 50% czynników rakotwórczych znajdujących się w dymie papierosowym przenika przez łożysko i dostaje się do organizmu dziecka. Wykazano je między innymi w pierwszej porcji moczu, którą oddaje dziecko po urodzeniu. Dzieci te rodzą się zawsze mniejsze, gorzej przygotowane do życia, obciążone ryzykiem wielu schorzeń wynikających z palenia, takich jak nowotwory czy astma. Gdy ktoś z rodziny pali papierosy w domu, stanowi to dodatkową ekspozycję na dym poprzez wymuszone bierne palenie matki.

Fundacja „Promocja Zdrowia” proponuje, aby w tegoroczny „Światowy Dzień Rzucania Palenia” w Polsce, który przypada w czwartek 15 listopada, to właśnie rodziny spodziewające się dziecka uczynić głównym tematem akcji. Dzieci powinny być bezwzględnie chronione przed dymem papierosowym. Apelujemy do wszystkich Polaków, organizacji i instytucji, również do Państwa, o poparcie akcji i zaoferowanie wsparcia w rzucaniu palenia rodzinom, które oczekują dziecka.

Z poważaniem,

prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W BIAŁYMSTOKU

## Światowy Dzień Rzucania Palenia

15 listopada 2018



III miejsce w ogólnopolskim konkursie na plakat o tematyce antynikotynowej organizowanym przez Główny Inspektorat Sanitarny i Wojewódzką Stację Sanitarno - Epidemiologiczną w Białymstoku

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym

**801 103 103**

lub poproś o pomoc swojego lekarza