

31 MAJA 2021 ŚWIATOWYM DNIEM BEZ TYTONIU

Epidemia tytoniu jest jednym z największych zagrożeń dla zdrowia publicznego, z jakim kiedykolwiek spotkał się świat, zabija ponad 8 milionów ludzi rocznie na całym świecie. Ponad 7 milionów tych zgonów jest wynikiem bezpośredniego używania tytoniu, a około 1,2 miliona jest skutkiem narażenia osób niepalących na bierne palenie.

Celem Światowego Dnia bez Tytoniu jest walka z epidemią palenia tytoniu oraz upowszechnianie wiedzy o chorobach związanych z paleniem papierosów. Jeden palacz na czterech skróci swoje życie o 20 lat i umrze przed 65 rokiem życia. Niestety, mimo wielu uświadamiających akcji, większość osób nie zwraca uwagi na własne zdrowie i nie próbuje walczyć z nałogiem. A skutki palenia są opłakane: tytoń powoduje nowotwory, choroby oczu, zębów, serca i innych wewnętrznych organów. Według szacunków, osoby palące są 20 razy bardziej zagrożone zachorowaniem na raka jamy ustnej, gardła, przełyku lub krtani niż osoby niepalące.

Globalna kampania Światowego Dnia bez Papierosa 2021 ma służyć:

Obalaniu mitów i ujawniać metody manipulacji stosowane przez przemysł tytoniowy i pokrewne, w szczególności taktyki marketingowe skierowane do młodzieży, w tym poprzez wprowadzanie nowych i nowatorskich produktów, smaków i innych atrakcyjnych cech. Kampania ma na celu poinformować młodych ludzi w wiedzę na temat intencji i taktyki związanej z przemysłem tytoniowym i pokrewnym, aby uzależnić obecne i przyszłe pokolenia od tytoniu i produktów nikotynowych.

Czy nadal zastanawiasz się nad rzuceniem palenia? Przeczytaj jakie korzyści wynikają z rzucenia palenia:

- W ciągu 20 minut spada tętno i ciśnienie krwi.
- 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy.
- 2-12 tygodni poprawia się krążenie i zwiększa się czynność płuc.
- 1-9 miesięcy, kaszel i duszność zmniejszają się.
- Po 1 roku ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę mniejsze niż u palacza.
- 5 lat ryzyko udaru jest zmniejszone do ryzyka osoby niepalącej po 5 do 15 latach od rzucenia palenia.
- 10 lat ryzyko raka płuc spada do około połowy ryzyka palacza, a ryzyko raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza, szyjki macicy i trzustki zmniejsza się.
- 15 lat ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest u niepalących.

Źródło: [link](#)