**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu   
17 listopada 2022 r.**

**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.**  
W Polsce obchodzony jest od 1991 roku. Pomysł akcji powstał jednak w Stanach Zjednoczonych, z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy osób podjęło próbę wstrzymania się od palenia przez jedną dobę, … i Udało się!  
 Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało   
**trzeci czwartek listopada**  za Dzień Rzucania Palenia.

Idea obchodzonego w Polsce i na świecie „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu”   
ma na celu zwrócenie uwagi całego społeczeństwa globalnie i lokalnie na skutki palenia tytoniu: społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim na skutki zdrowotne, które spowodowane  
są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e-papierosów. Zachęcanie osób palących do zaprzestania palenia oraz zwrócenie uwagi na fakt, że osoby niepalące (w tym dzieci) mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego,  
bez narażania  na  tzw. „bierne” palenie. Palenie papierosów/e-papierosów to również zagrożenia dla środowiska!

***Pamiętajmy, że:***

papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej.   
Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące, poprawiające smak czy wpływające  
na jakość produktu. W efekcie decydując się na zapalenie papierosa wiedz, że wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 7 tysiące substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze! Spośród powszechnie znanych trucizn poza nikotyną dym tytoniowy zawiera min: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan itd. Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprowadzane są po całym organizmie  
i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.

Badania wykazały, że dym tytoniowy podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc również do jej uszkodzenia, ma właściwości alergizujące,  
ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy). Ponadto może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych. Badania psychoneurologiczne wskazały na silne psychoaktywne, w tym uzależniające działanie nikotyny.

***Palenie papierosów – najgroźniejszy czynnik rakotwórczy***

Wśród problemów zdrowotnych przyczynowo związanych z paleniem tytoniu  wymienia się: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego i inne.

Uzależnienie od tytoniu pogarsza jakość życia, powodując choroby:

1. układu oddechowego (astmę, rozedmę płuc, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc POCHP, zapalenie oskrzeli i płuc);
2. układu krążenia (chorobę wieńcową, zawał serca, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie, choroby zakrzepowo-zatorowe w tym udar mózgu, chorobę Bǘrgera, tętniaka aorty);
3. nowotworowe (istnieje związek przyczynowo skutkowy palenia z licznymi nowotworami złośliwymi m.in. płuca, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa, wargi, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, wątroby);
4. przewodu pokarmowego (wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy);
5. inne: osteoporozę, podatność na przeziębienia, alergie.

Trzy wielkie grupy chorobowe występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów – to rak płuca – przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż.   
Szacuje się, że rocznie z powodu palenia na świecie umiera przedwcześnie 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie.

Oczekiwana długość życia osób palących jest krótsza o ok.10 lat niż u osób nigdy nie palących. Niezależnie od wieku i liczby lat palenia zaprzestanie używania tytoniu przynosi wymierne korzyści zdrowotne! Rzucenie palenia zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób odtytoniowych około 90%, ale nawet odstawienie papierosów w późniejszym wieku powoduje, że zagrożenie zachorowaniem na choroby odtytoniowe spada w sposób ciągły wraz z upływem czasu od zaprzestania palenia.

**Gdzie szukać pomocy?**

Osoby, które wymagają pomocy w rzuceniu palenia mogą z niej skorzystać w:   
- Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod nr tel. 801 108 108 lub 222 118 015.  
Doradcy w Poradni pomagają w opracowaniu Indywidualnego Planu Terapii i wspierają przez cały czas trwania procesu rzucania palenia.   
- bezpłatnej Poradni Antynikotynowej w Wielkopolskim Centrum Pulmonologii   
i Torakochirurgii w Poznaniu - zapisy pod numerem telefonu 61 66 54 311 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 13.00.

- porady dotyczące rzucenia palenia można znaleźć również na stronie internetowej www.jakrzucicpalenie.pl.

Źródło: [Szkodliwość - Jak rzucić palenie - Jak rzucić palenie (jakrzucicpalenie.pl)](http://jakrzucicpalenie.pl/szkodliwosc/)