

16 listopada 2023 r. Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Corocznie w listopadzie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. W Polsce palenie tytoniu jest jedną z najczęstszych przyczyn utraty zdrowia.

Na świecie każdego roku umiera z powodu chorób związanych z paleniem tytoniu lub biernie wdychającym dym tytoniowy ponad 5 milionów osób. Szczególnie narażone na dym papierosowy są najmłodsi. Wymuszane wdychanie dymu tytoniowego może prowadzić do wystąpienia u dzieci m.in. infekcji dróg oddechowych, astmy, zapalenia ucha środkowego, nowotworów, a także nagłej śmierci śróduszkowej u niemowląt.

Palenie papierosów powoduje ciężkie choroby, prowadzi do niepełnosprawności, a nawet śmierci. Choroby odnotowywane obejmują 15 nowotworów oraz kilkadziesiąt chorób układu krążenia, układu oddechowego oraz innych narządów, np.: udar mózgu, zawał serca, nowotwór płuca, wrzody żołądka.

Na przestrzeni ostatnich lat pojawiło się nowe zagrożenie dla zdrowia, a mianowicie e-papierosy. Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest niepokojąco wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy, że e-papierosy równie mocno uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie jak papierosy tradycyjne.

Zachęcamy wszystkich do zwrócenia uwagi na poważny problem związany z uzależnieniem od tytoniu. Pomóżmy sobie i naszym bliskim wyjść z nałogu.

Pomocna w procesie rzucania palenia jest funkcjonująca przy Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej - Curie, ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym tel: 801 108 108. Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń!

Jolanta Rokosz – starszy asystent Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia



Do pobrania

[Ulotka e-papierosyPobierz](#)

[ulotka- Telefoniczna Poradnia dla osób palącychPobierz](#)

[Informacje na temat potencjalnych zagrożeń stosowania e-papierosówPobierz](#)

[Pozostałe aktualności](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)