

## **DZIEŃ BEZ PAPIEROSA – Rzucanie palenia**

Zdrowie jest najważniejszym wyznacznikiem jakości naszego życia i wartością samą w sobie. Najbardziej niekorzystnym dla zdrowia elementem stylu życia było i jest palenie tytoniu. W Polsce nadal z powodu palenia przedwcześnie umierają tysiące osób. Uzależnienie od tytoniu jest chorobą, której leczenie wymaga wysiłku i pracy. Nie jest to łatwe, dlatego najlepiej nie palić. W ostatnich latach epidemia tytoniowa koncentruje się przede wszystkim wśród osób o niskim statusie społeczno-ekonomicznym. Zauważalna jest coraz wcześniejsza inicjacja tytoniowa wśród dzieci. Są to zwykle dzieci pozbawione wzorców właściwych zachowań zdrowotnych w rodzinie. Rzucanie palenia nie jest łatwe, wie o tym każdy palacz, który choć raz spróbował to zrobić. Warto wiedzieć, że w naszym kraju ponad 70% palaczy, deklaruje chęć zerwania z nałogiem.

Producenci papierosów wydają rocznie 6 miliardów dolarów by zachęcić młodzież do palenia, chcą sprawić aby młodzi ludzie uwierzyli w to, że gdy palą stają się bardziej atrakcyjni, seksowni, bardziej odlotowi, fajni, są akceptowani przez rówieśników. Lecz używanie tytoniu w każdej formie prowadzi do uzależnienia i jest zabójcze. Używanie produktów tytoniowych niesie ze sobą ryzyko chorób, niesprawności fizycznej oraz śmierci, czego można uniknąć. Poznanie prawdy o skutkach zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych używania tytoniu może pomóc wielu ludziom dać im impuls do zmiany stylu życia i poprawy swego zdrowia.

Dym papierosowy zawiera ponad 4.000 substancji chemicznych w tym aż 40 tys. związków rakotwórczych. Wdychanie dymu tytoniowego czyli bierne palenie jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Specjaliści odnotowują wiele przypadków zachorowań na choroby antytytoniowe wśród osób które nigdy nie paliły tytoniu. Bierne palenie niesie więc za sobą identyczne skutki zdrowotne co aktywne palenie.

### **Wpływ palenia na narządy człowieka u palaczy:**

**MÓZG** - udar mózgu może być związany z wcześniejszym paleniem papierosów.

**SERCE I NACZYNNIA KRWIONOŚNE** - u mężczyzn którzy zaczęli palić przed 15 rokiem życia i palili 15-25 papierosów dziennie ryzyko

wystąpienia choroby wieńcowej jest 10 krotnie większe. Palacze tytoniu częściej umierają na zawał mięśnia sercowego.

**PŁUCA** - palacze tytoniu 20 krotnie częściej umierają na raka płuc i przewlekłego zapalenia oskrzeli niż osoby nie palące.

**NERKI I PĘCHERZ MOCZOWY** - istnieje udowodniony związek pomiędzy paleniem tytoniu a zapadalnością na raka pęcherza i nerek.

**ŻOŁĄDEK I DWUNASTNICA** - palenie tytoniu pełni istotną rolę w powstawaniu zarówno wrzodów żołądka jak i dwunastnicy. Ryzyko wystąpienia raka żołądka jest wyższe u palaczy tytoniu 1,5 razy. Palenie tytoniu nie tylko naraża nas na utratę zdrowia ale i pogarsza wygląd **skóry**. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, zaostrza stan wielu schorzeń skóry. Dermatolodzy mówią „ tytoniową twarz” łatwiej rozpoznać na pierwszy rzut oka.

Pamiętaj każdy papieros niszczy Twoje zdrowie. Każdego roku rodzi się w Polsce 120-140 dzieci, których matki paliły w czasie ciąży.

**Jeszcze nie jest za późno, aby rzucić palenie.  
Potrzebujesz wsparcia zadzwoń do  
Telefonicznej Poradni Pomocy Niepalącym  
tel. 0 801 108 108**

Opracowały:  
Dorota Sawicka  
Helena Snarska