

2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Najbardziej szkodliwą formą używania nikotyny jest palenie papierosów, ponieważ powoduje największe ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, nie tylko u aktywnych, ale także u biernych palaczy. Jednak problem biernego palenia był lekceważony przez wiele lat, podczas gdy narażenie na wtórny dym tytoniowy wiąże się z występowaniem wielu poważnych chorób, z których wielu można uniknąć. Co więcej, dowodów naukowych wykazujących szkodliwe działanie środowiskowego dymu na organizm człowieka wciąż przybywa.

Co to jest bierne palenie?

Bierne palenie to zjawisko polegające na wdychaniu wtórnego dymu tytoniowego nazywanego również „środowiskowym dymem tytoniowym”. Na wtórny dym tytoniowy składają się: dym wydychany przez palacza oraz dym wydobywający się z rozżarzonej końcówki papierosa. Wtórny dym tytoniowy zawiera więc te same substancje, co dym wdychany przez aktywnych palaczy, a tym samym długotrwałe przebywanie w nim niesie identyczne skutki zdrowotne.

Co mówią statystyki?

Według badań europejskich odsetek domów wolnych od dymu tytoniowego waha się od 31 do 90% w poszczególnych państwach. W Polsce ponad 14 milionów Polaków jest narażonych na bierne palenie w domu i 4 miliony w miejscu pracy.

Skutki zdrowotne biernego palenia

Wdychanie wtórnego dymu tytoniowego zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci i wystąpienia szeregu chorób takich jak: rak płuc, choroby układu krążenia (zawały, udary, choroba wieńcowa serca), choroby układu oddechowego (POChP) oraz zaostrzenie niektórych schorzeń np. astmy. Z badań przeprowadzonych na osobach niepalących wynika, że w przypadku osób regularnie wdychających wtórny dym tytoniowy w pracy lub w domu ryzyko zachorowania na raka płuc jest dwukrotnie większe w porównaniu z osobami niepalącymi, które nie wdychają wtórnego dymu tytoniowego. Bierne palenie zwiększa również podatność na zakażenia wirusowe i bakteryjne, powoduje osłabienie zdolność do pracy, zmniejszenie wydajności, działa demobilizująco i pogarsza samopoczucie.

Palenie papierosów przez matkę opóźnia rozwój płodu i skutkuje mniejszą masą urodzeniową noworodków, wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej niemowląt oraz problemów z ich układem oddechowym. U dzieci i młodzieży narażenie na wtórny dym tytoniowy wywołują częste występowanie chorób układu oddechowego - w tym nowotworów, choroby ucha środkowego, astmę (także zaostrzenie jej przebiegu), gorszy rozwój psychologiczny, impulsywność, zaburzenia koncentracji uwagi, trudności z czytaniem i pisanem, zaburzenia układu nerwowego, niepokój i nadwrażliwość.

Długotrwałe narażenie na wtórny dym tytoniowy znacząco zwiększa ryzyko rozpoczęcia palenia w późniejszym okresie życia.

Dom wolny od dymu tytoniowego

Dom wolny od dymu tytoniowego to taki, w którym palenie jest niedopuszczalne, przez co minimalizuje się narażenie na dym tytoniowy zarówno dorosłych jak i dzieci. Rozumiemy przez to, że palenie jest zakazane w każdej strefie domu: w pomieszczeniach, w wejściu, na balkonie czy w oknach. W ten sposób zmniejsza się ryzyko wystąpienia u domowników chorób tytoniozależnych oraz zaostrzenia przebiegu istniejących już chorób, zmniejsza się ryzyko rozwoju uzależnienia u nastolatków oraz wydłuża się okresy niepalenia u palących członków rodziny, przez co łatwiej osobom palącym zmniejszyć liczbę wypalanych papierosów i w konsekwencji porzucić palenie.

Aspekty prawne

W 2010 roku na mocy nowelizacji Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych zakazano palenia w miejscach publicznych w Polsce. Nie wolno palić m. in. w placówkach służby zdrowia, szkołach, uczelniach, zakładach pracy lokalach gastronomicznych, w środkach transportu publicznego oraz na przystankach komunikacji miejskiej.

Obecne plany dotyczące działań na rzecz kontroli używania wyrobów tytoniowych na świecie koncentrują się na stworzeniu „pokolenia wolnego od dymu tytoniowego”, czyli wyeliminowaniu palenia papierosów wśród osób urodzonych po określonej dacie (np. w Nowej Zelandii po 2009 r.) poprzez zmniejszenie dostępności produktów tytoniowych dla ludzi młodych. Palenie tytoniu pozostaje wciąż problemem społecznym - w Polsce nadal pali papierosy ok. 7 mln Polek i Polaków (w 1990 r. paliło ok. 15 mln Polaków), a corocznie stale ponad 20 tys. Polaków umiera z powodu raka płuca. Konieczne jest więc kontynuowanie akcji, inicjatyw i programów mających na celu rozwiązanie tego wciąż „palącego” problemu.

Bibliografia:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rak-pluc-palenie-papierosow>

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow/wtorny-dym-tytoniowy>

<https://www.termedia.pl/mz/Nie-palisz-ale-przebywasz-w-towarzystwie-palaczy-Mozesz-poniesc-konsekwencje,58029.html>



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

<https://onkolmed.pl/wpis/917,bierne-palanie-skutki-dla-doroslych-dzieci-i-mlodziezy>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rak-pluc-palanie-papierosow>

<https://www.termedia.pl/mz/Przegrywamy-z-chorobami-tytoniowymi,54523.html>