



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

# 21 listopada 2024

## Światowy Dzień Rzucania Palenia

Światowy Dzień Rzucania Palenia, obchodzony jest corocznie w trzeci czwartek listopada. Pomysłodawcą akcji był amerykański dziennikarz Lynn Smith, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku.

### Co mówią statystyki?

Nikotynizm jest współcześnie jednym z najbardziej rozpowszechnionych uzależnień. Na całym świecie codziennie pali około 250 milionów kobiet (w tym około 22% kobiet w krajach rozwiniętych i 9% kobiet w krajach rozwijających się) oraz prawie miliard mężczyzn (35% mężczyzn w krajach rozwiniętych i 50% w krajach rozwijających się). Według badania przeprowadzonego dla GIS w 2019 roku w Polsce do nałogowego codziennego palenia przyznaje się ponad jedna piąta Polaków – 21%. Choć odsetek ten spada, nadal pali ok. 8 mln Polaków - 24 proc. mężczyzn i 18 proc. kobiet. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia tytoń zabija co roku około 8 milionów ludzi na całym świecie. Ponad 7 milionów tych zgonów jest spowodowanych bezpośrednim paleniem tytoniu, a około 1,2 miliona biernym paleniem przez osoby niepalące. Używanie tytoniu jest groźne dla każdego, niezależnie od płci, wieku, rasy, pochodzenia kulturowego czy edukacji.

### Skład dymu tytoniowego

Dym tytoniowy składa się z prawie 4 000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale dotyczy także wszystkich tych osób, które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne"). W dymie tytoniowym występuje między innymi: aceton, amoniak, arsen, benzopiren, butan, chlorek winylu, ciała smołowate, cyjanowodór, DDT, dibenzoakrydyna, dimetylonitroamina, fenole, formaldehyd, kadm, metanol, naftyloamina, piren, polon, tlenek węgla, toluidyna, uretan.

### Palenie to uzależnienie!

Wszystkie wyroby tytoniowe zawierają bardzo silnie uzależniającą substancję – nikotynę. Nikotyna jest substancją psychoaktywną, która zmienia pracę mózgu i wpływa na stan emocjonalny oraz fizyczny osoby, która jej używa. Większość użytkowników wyrobów tytoniowych po krótkim czasie palenia



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

papierosów odczuwa przymus ich stosowania i dolegliwości fizyczne, jeśli nie przyjmą kolejnej dawki nikotyny. Każdy, kto stosuje produkty zawierające nikotynę ryzykuje, że się od nich uzależni!

## Skutki zdrowotne

Palenie tytoniu uszkadza układ oddechowy (powoduje astmę, rozedmę płuc, POCHP), układ krążenia (zawału przed 50 rokiem życia, choroba wieńcowa, miażdżyca, nadciśnienie, udar). Istnieje udowodniony związek między paleniem a złośliwymi nowotworami płuc, jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, pęcherza moczowego, nerek, trzustki, wątroby, żołądka. Palenie wpływa również na występowanie schorzeń przewodu pokarmowego – wrzodów żołądka i dwunastnicy. Ponadto powoduje osteoporozę, alergie oraz osłabia odporność organizmu. U mężczyzn zwiększa ryzyko impotencji oraz osłabia płodność, u kobiet natomiast przyspiesza menopauzę oraz zaburza owulację.

Nie musimy wcale sami palić papierosów, żeby mierzyć się z negatywnymi skutkami palenia. Bierne palenie, czyli narażenie na dym tytoniowy wydychany przez palacza i unoszący się z zapalonego papierosa jest równie szkodliwe jak palenie czynne i szczególnie niebezpieczne dla dzieci. Czynne i bierne palenie wpływa również niekorzystnie na organizm kobiety ciężarnej i rozwijającego się płodu.

## Palenie jest uleczalne

Choroba, jaką jest uzależnienie od tytoniu, jest uleczalna! Każdy, kto pali, może przestać palić! Często jest to długotrwały proces, w którym przeplatają się okresy abstynencji, nawrotów i podejmowania kolejnych prób odstawienia papierosów. Rzucenie palenia jest korzystne dla zdrowia, nawet wtedy, gdy wystąpiły już pierwsze zdrowotne konsekwencje używania wyrobów tytoniowych.

## Poradnictwo antytytoniowe

**Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym** tel : 801 108 108 oraz 22 211 80 15.

Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 -21:00 oraz w soboty w godzinach 09:00 -15:00

Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń!

Może dobrym momentem na podjęcie tej decyzji będzie Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu?

### Bibliografia:

ABC rzucania palenia – ulotka

Bojkowski Ł., Mojs E. Palenie tytoniu i konsekwencje tego nałogu dla zdrowia osób w podeszłym wieku. Polski Przegląd nauk o zdrowiu, 2 (51) 2017

Wojtyła A., Bojar I., Biliński P. Palenie tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej w Polsce. Medycyna ogólna, 2010, 16 (XLV), 4

Kamińska M. Profilaktyka. Kampania : Żyj dobrze. WSSE Warszawa

<https://www.gov.pl/web/psse-pila/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-tytoniu-2024>

