

# Światowy Dzień Bez Tytoniu



Co roku 31 maja obchodzimy **Światowy Dzień bez Tytoniu**. Dzień ten został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego

negatywne skutki zdrowotne. Dzień ten ma również zachęcić do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Dym tytoniowy zawiera około 4000 substancji chemicznych, w tym około 40 rakotwórczych. Uzależnienie od palenia tytoniu niesie za sobą negatywne i poważne skutki zdrowotne, pogarsza jakość życia, powoduje liczne choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia oraz choroby nowotworowe. Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę. Skóra jest niedotleniona, z czasem cera staje się coraz bledsza i bardziej poszarzała. Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne:

- już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno
- w ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi wraca do normy
- w ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc
- w ciągu 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszność
- w ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

