

# ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA



## **Kategoria**

- Zdrowie

W Polsce obchodzony jest od 1991 roku. Pomysł akcji powstał jednak w Stanach Zjednoczonych, z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy osób podjęło próbę wstrzymania się od palenia przez jedną dobę, ... i Udało się! Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia.

Polska jest krajem, w którym palenie tytoniu stanowi jedną z największych przyczyn utraty zdrowia. Wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 7 tysięcy substancji szkodliwych, z czego ponad 70 to substancje rakotwórcze! Rak płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP) oraz zawał serca przed 50 r.ż. to trzy wielkie grupy chorobowe, które występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów.

Szacuje się, że rocznie z powodu palenia na świecie umiera przedwcześnie 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie. Dlatego z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia przypominamy - rzucenie palenia jest korzystne dla wszystkich palaczy, niezależnie od wieku.

Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne

substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprowadzane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje. Badania wykazały, że dym tytoniowy:

- Podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka,
- Ma właściwości alergizujące,
- Ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy),
- Może prowadzić do mutogennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych.

Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.

Szacuje się, że pierwsze efekty ograniczenia palenia są widoczne już po 20 minutach od wypalenia ostatniego papierosa. To w tym czasie normuje się ciśnienie krwi, wzrasta ilość tlenu we krwi, a dwutlenek węgla zaczyna stopniowo uwalniać się z organizmu.

### **Warto przeczytać:**

- **[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)** – strona Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii w Warszawie
- **[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)** – strona kampanii społecznej realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej

---

### **Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/5991-21-listopada-2024-r-swiatowy-dzien-rzucania-palenietytoniu>