

Światowy Dzień Rzucania Palenia – 16 listopada 2017

**16 listopada 2017r. przypada kolejny Światowy Dzień Rzucania Palenia.
Statystyki odnośnie palenia tytoniu w Polsce są nadal niepokojące.
Papierosy codziennie pali co czwarty (24%) Polak w wieku 15 i więcej lat.
Wśród mężczyzn odsetek ten wynosi 31%, wśród kobiet 18%.**

Wśród problemów zdrowotnych przyczynowo związanych z paleniem tytoniu wymienia się: choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego i inne.

W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów. Średnio blisko 35 proc. wszystkich zgonów z powodu nowotworów można przypisać paleniu tytoniu. W Polsce co roku ponad 24 tysiące mężczyzn i ponad 7,5 tysiąca kobiet umiera przedwcześnie z powodu używania tytoniu. Oczekiwana długość życia osób palących jest krótsza o ok. 10 lat niż u osób nigdy nie palących.

Te statystyki można zmienić rezygnując z palenia tytoniu!

Każdy, kto pali, wraz z dymem tytoniowym wprowadza do organizmu mieszaną 7 tysięcy substancji i związków chemicznych. Konsekwencją jest wzrost ryzyka zachorowania na poważne choroby układu krążenia, układu oddechowego oraz liczne nowotwory. Osoby palące tytoń najczęściej chorują na raka płuca, ale także na nowotwory złośliwe przełyku, gardła, jamy ustnej, pęcherza moczowego, miedniczek nerkowych, trzustki, wątroby czy żołądka.

Chcąc zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby odytoniowe trzeba wyeliminować ze swojego otoczenia dym tytoniowy! Najlepiej jest nie zaczynać palić lub jak najszybciej rzucić palenie i unikać narażania się na bierne palenie!

Niezależnie od wieku i liczby lat palenia rzucenie palenia zawsze jest dobre dla zdrowia!

Rzucenie palenia przed ukończeniem 40 roku życia zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób odytoniowych o około 90%, ale nawet odstawienie papierosów w późniejszym wieku powoduje, że zagrożenie zachorowaniem na choroby odytoniowe systematycznie spada wraz z upływem czasu od zaprzestania palenia. Jeśli przestaniemy palić papierosy pierwsze korzyści zdrowotne odczuwane będą bardzo szybko. Już w ciągu 20 minut po wypaleniu ostatniego papierosa tętno ustabilizuje się i powróci do normy, a po 24 godzinach zmniejszy się ryzyko zawału serca. Po 48 godzinach wróci prawidłowe funkcjonowanie zmysłów węchu i smaku. Od 1 do 9 miesięcy potrwa proces wzmocnienia układu krążenia i oddechowego. Po kilku latach znacznie zmniejszy się ryzyko zachorowania na nowotwory oraz choroby układu krążenia.

Każdy rok a nawet dzień abstynencji tytoniowej jest bezcenny dla zdrowia!

Aż 35% palących Polaków chce rzucić palenie, ale statystycznie dopiero przy ósmej próbie odstawienia papierosów udaje się osiągnąć ten cel. Dlaczego? Ponieważ jednym ze składników dymu tytoniowego jest nikotyna, która jest substancją uzależniającą.

Nikotyna zmienia pracę mózgu, pobudzając go i wpływając na stan emocjonalny oraz fizyczny osoby, która jej używa. Większość osób po krótkim czasie palenia papierosów odczuwa przymus używania tytoniu oraz przykre stany fizyczne i psychiczne jeśli nie przyjmą kolejnej dawki nikotyny.