

## Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Światowy Dzień Rzucania Palenia, obchodzony jest corocznie w każdy trzeci czwartek miesiąca. Pomysłodawcą akcji był amerykański dziennikarz Lynn Smith, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień wstrzymali się od palenia papierosów. Do inicjatywy dziennikarza przyłączyło się aż 150 tysięcy osób, które postawiły sobie wyzwanie ograniczenia się od palenia tytoniu przez 24 godziny. Pomysł spotkał się z ogromnym uznaniem wielu środowisk wśród amerykańskiej ludności, co w kolejnym roku zaowocowało udziałem w akcji wszystkich stanów i następnymi tysiącami palaczy.

W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku.

Uzależnienie od nikotyny jest bardzo trudnym nałogiem a palenie tytoniu niesie ze sobą wiele negatywnych skutków wpływających na stan zdrowia człowieka, między innymi:

- Choroby układu oddechowego
- Choroby układu krążenia
- Nowotwory

Zachęcamy do  
popularyzowania obchodów Światowego  
Dnia Rzucania Palenia Tytoniu.

**„RZUĆ PALENIE-RAZ NA ZAWSZE”**

# 17 Listopad 2022 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Czy wiesz, **co tracisz** paląc papierosa?



Myślisz, że e-papierosy  
są mniej szkodliwe?

Oprócz nikotyny, aerozol z e-papierosa może  
zawierać szkodliwe dla zdrowia substancje:

lotne związki  
organiczne

pył zawieszony

metale ciężkie  
(nikiel, ołów)

toksyczne związki  
karbonylowe  
(formaldehyd,  
acetaldehyd)

rakotwórcze  
n-nitrozaminy



E-papierosy uzależniają tak samo jak tradycyjne!

Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej  
Wojewódzkiej  
Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Olsztynie

**Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia  
zachodzące korzystne zmiany zdrowotne po  
rzuceniu palenia to m.in.:**

- **W ciągu 20 minut** spada tętno i ciśnienie krwi.
- **Po 12 godzinach** poziom tlenu węgla we krwi spada do normy.
- **2-12 tygodni** poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc.
- **1-9 miesięcy** zmniejsza się kaszel i duszność.
- **1 rok** ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest o połowę mniejsze niż u palacza.
- **5 lat** ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej 5 do 15 lat po rzuceniu palenia.
- **10 lat** ryzyko zachorowania na raka płuc spada o około połowę w stosunku do palacza, a ryzyko raka jamy ustnej, gardła, przełyku, pęcherza moczowego, szyjki macicy i trzustki maleje.
- **15 lat**, ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest takie, jak u osób niepalących



Ministerstwo  
Zdrowia

**REKOMENDUJE**

**Rezygnując z palenia zyskujesz:**

- ✓ zdrowie
- ✓ urodę
- ✓ kondycję
- ✓ spokojny sen
- ✓ apetyt
- ✓ smak i węch
- ✓ świeży oddech
- ✓ czas i pieniądze



Źródło grafiki:

<https://www.gov.pl/web/pssgarwolin/swiatowydzienrzucaniapaleniaytoniu---trzecczwartek-listopada>  
Dostęp dnia 19.10.2022 r.