

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 papierosy?



Myślisz, że e-papierosy są mniej szkodliwe?

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

- lotne związki organiczne
- pył zawieszony
- toksyczne związki karbonylowe (formaldehyd, acetaldehyd)
- metale ciężkie (nikiel, ołów)
- aminy

E-papierosy uzależniają tak samo jak tradycyjne!

Logo Ministerstwa Zdrowia (MZ) i Państwowej Inspekcji Sanitarnej (PIS).

Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Wojewódzkiej
Stacji Sanitarно-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 | ✓ apetyt |
| ✓ urodę | ✓ smak i węch |
| ✓ kondycję | ✓ świeży oddech |
| ✓ spokojny sen | ✓ czas i pieniądze |



Źródło grafiki:

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