

Światowy Dzień Bez Tytoniu

Światowy Dzień bez Papierosa (Światowy Dzień Bez Tytoniu), ang. World No Tobacco Day – święto obchodzone 31 maja każdego roku.

Światowa Organizacja Zdrowia ustanowiła dzień 7 kwietnia Światowym Dniem bez Papierosa w 1987 roku. Rok później przeniosła święto na 31 maja.

Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Dzień ma również zachęcić do 24-godzinnej abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu.

Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. Jeśli nie podjęte zostaną pilne działania zapobiegawcze, do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi, z czego 2,5 miliona stanowią będą kobiety.

Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund).

Z badań wynika, że w Polsce po papierosa sięga prawie 9 mln osób. W naszym kraju co roku 70000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.

Dym tytoniowy zawiera około 4000 substancji chemicznych, w tym około 40 rakotwórczych. Oto niektóre z nich:

- aceton – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów;
- amoniak – składnik nawozów mineralnych;
- arsen – popularna trutka na szczury i inne gryzonie;
- benzopiren – związek o właściwościach rakotwórczych;
- butan – gaz używany do wyrobu benzyny;
- chlorek winylu – używany np. do produkcji plastiku, ma właściwości rakotwórcze;
- ciała smołowe – odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych;
- cyjanowódór – kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych;
- DDT – środek owadobójczy;
- formaldehyd – związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. narządów zwierząt;
- kadm – silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych;
- metanol – silnie trujący związek chemiczny używany do produkcji benzyn;
- naftyloamina – składnik barwników, ma właściwości rakotwórcze;
- polon – radioaktywny pierwiastek odkryty przez Marię Skłodowską-Curie;
- tlenek węgla (czad, CO) – zmniejsza zawartość tlenu we krwi, bezpośrednia przyczyna śmierci wielu osób w czasie pożarów;
- toluidyna – substancja o właściwościach rakotwórczych;
- uretan – związek o właściwościach rakotwórczych;
- nikotyna – obkurcza ściany naczyń krwionośnych, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, częstotliwość rytmu serca, może prowadzić do zaburzeń rytmu serca, a także wpływa

niekorzystnie na gen, który hamuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów. Ma właściwości uzależniające.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni min na:

- Nowotwory: płuc, krtani, przełyku, gardła, pęcherz, szyjki macicy, nerek, jamy ustnej, trzustki, żołądka;

- Choroby układu krążenia, chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty;

- Choroby układu oddechowego: płuc (np. rozedma płuc, zapalenie oskrzeli, płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc).

Dym papierosowy ma też negatywne działanie na: błonę śluzową układu pokarmowego, układ nerwowy, pęcherz moczowy i nerki. Wykazuje właściwości alergizujące i ogranicza funkcje immunologiczne, obniżając odporność przeciw bakteriom i wirusom.

Należy pamiętać iż bierne palenie jest tak samo szkodliwe jak palenie czynne. W strumieniu bocznym stwierdzono aż 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychany przez aktywnych palaczy!

Pomoc w walce z uzależnieniem dla młodzieży:

<https://116111.pl/problemy/jak-rzucic-palenie.aid.102>

Tel. 116111

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:

Tel. 801 108 108, 22 211 80 15

Pomoc dla dorosłych:

<https://www.tppu.org/czytelnia/90-porady-dla-osob-rzucajacych-palenie>

<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:

Tel. 801 108 108, 22 211 80 15

https://www.youtube.com/watch?v=dk9KMtMtpbE&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=yUW5E4GYlvU>