



Co roku 31. maja obchodzimy Światowy Dzień bez Papierosa. 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. Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów.

Statystyki

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). 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne (ang. non-communicable diseases - NCD), których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (niechlubne pierwsze miejsce należy do nadciśnienia tętniczego).

Z okazji Dnia bez Papierosa komunikat wydał również sekretariat ONZ, w którym podaje się zastraszające dane: „dzięki kontroli tytoniu, możemy przejść ważną drogę w kierunku powstrzymania rozwoju wielu z przewlekłych schorzeń, w tym raka i chorób serca. Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu”.

Jeśli chodzi o Polskę, co roku 70 000 mieszkańców naszego kraju umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8 000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.

Choroby

Papierosów nie można palić „bezkarnie”. Jak dowiodły liczne badania, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą chorobę obturacyjną płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.

Zakazy palenia

Zakazy palenia w miejscach publicznych i wszelkich miejscach, w których mogą przebywać osoby narażone na bierne palenie, stają się coraz popularniejsze. Obowiązują m. in. w Australii, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Włoszech, Francji.

W Polsce obowiązuje zakaz palenia w lokalach gastronomicznych i rozrywkowych, zakładach pracy oraz innych pomieszczeniach użytku publicznego, ogólnodostępnych miejscach przeznaczonych do

wypoczynku i zabawy dzieci, na przystankach komunikacji miejskiej i w środkach publicznego transportu oraz na dworcach.

W światowy "Dzień bez Papierosa" zachęcamy do obejrzenia spotu „Nie spal się na stracie”:

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

oraz filmu edukacyjnego pt. „Niepozorny zabójca” <https://www.youtube.com/watch?v=gQEfx4N2zDY>

Dym tytoniowy jest trujący

Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W wyniku tego procesu powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie one są wprowadzane do organizmu palacza; ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej papierosa. A oto kilka z nich:



31 Maja
Światowy Dzień **Bez Papierosa**

TYTOŃ JEST ZAGROŻENIEM DLA NAS WSZYSTKICH

ZDROWIE

Na świecie każdego roku ponad 7 milionów ludzi umiera z powodu palenia. Używanie tytoniu jest groźne dla każdego niezależnie od płci, wieku czy rasy. Przynosi cierpienie, choroby, a nawet śmierć.

BUDŻET

Wydatki związane z konsekwencjami używania tytoniu znacznie obciążają gospodarkę narodową poprzez zwiększone koszty opieki zdrowotnej i zmniejszenie produktywności osób chorujących na choroby odtytoniowe.

ROZWÓJ

Wszystkie państwa odnoszą korzyść z wprowadzenia skutecznych rozwiązań ograniczających epidemie palenia tytoniu, przede wszystkim poprzez ochronę własnych obywateli przed szkodami spowodowanymi używaniem tytoniu oraz zmniejszenie związanych z tym obciążeń ekonomicznych ponoszonych przez gospodarkę.

ŚRODOWISKO

Uprawa tytoniu wymaga zastosowania dużych ilości pestycydów i nawozów, które mogą być toksyczne dla środowiska. Każdego roku uprawa tytoniu zużywa 4-3 miliony hektarów ziemi, co powoduje globalne wylesienie rzędu 2-4 %. Przy produkcji tytoniu wytwarza się również ponad 2 miliony odpadów rocznie.