

16 LISTOPADA



# ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA



**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** obchodzony jest w trzeci czwartek listopada . W roku 2023 dzień ten przypada na 16 listopada. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat. Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu.

Palenie tytoniu niesie ze sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), a także zaostrza przebieg wielu schorzeń.

### **Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia:**

Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:

- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenu we krwi
- w ciągu 2 – 12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1 – 9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc

- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 5 – 15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.

### **Poradnictwo antytytoniowe**

Na zaprzestanie palenia nigdy nie jest za późno. Osoby uzależnione od tytoniu po pomoc mogą zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalistycznych poradni.

**Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym tel : 801 108 108 oraz 22 211 80 15.**

Konsultanci są dostępni **od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 -21:00 oraz w soboty w godzinach 09:00 -15:00**

**Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń!**

[Dlaczego warto rzucić palenie? – pacjent.gov.pl \(źródło danych w artykule\)](http://pacjent.gov.pl)

[Strona Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii w Warszawie](#)

*opr. Pedagog Szymoniuk Barbara*