

Drodzy Bursjanie, wczoraj był Światowy Dzień Rzucenia Palenia. Wiem, że niektórzy z Was posiadają problem nikotynowy. Dlatego zachęcam do lektury tego artykułu i głębszej refleksji.

Światowy Dzień Rzucania Palenia jest obchodzony co roku w trzeci czwartek listopada. Święto to powstało w Stanach Zjednoczonych za sprawą dziennikarza Lynna Smitha. W 1974 roku poprosił on ludzi, aby przez jeden dzień nie sięgnęli po papierosy. Efekt był zaskakujący, wyzwanie podjęło aż 150 tysięcy osób. Po sukcesie akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem ustanowiło Dzień Rzucania Palenia.

Cele Światowego Dnia Rzucania Palenia

Światowy Dzień Rzucania Palenia jest obchodzony w wielu miejscach na świecie, w Polsce od 1991 roku jest organizowany przez Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia.

Celem święta jest uświadamianie społeczeństwa o negatywnych skutkach palenia papierosów i do spróbowania zrezygnowania z używek.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia co roku umiera 6 milionów osób ze względu na działanie dymu tytoniowego. Aż 63% przypadków wynika z chorób, które rozwinęły się w efekcie palenia.

Szacuje się, że tytoń zabił około 100 milionów ludzi w XX wieku. Równie groźne jest palenie bierne, czyli przebywanie w otoczeniu palaczy. W Polsce zanotowano 70 000 zgonów z powodu aktywnego i aż 8 000 z powodu biernego palenia.

Tytoń ma ogromny wpływ na powstawanie nowotworów jamy ustnej, krtani i gardła, płuc oraz innych narządów. Zwiększa również ryzyko udaru mózgu, schorzeń układu krążenia i oddechowego, choroby Crohna oraz Alzheimerera.

Ilu Polaków pali papierosy?

W ostatnich latach dodatkowo zwiększa się ilość osób, wybierających e-papierosy. Są one traktowane jako zdrowszą alternatywą do tytoniu, niestety zawierają one wiele szkodliwych substancji, takich jak acetaldehyd, formaldehyd, akroleinę czy aceton.

Ponadto, niektóre wkłady do e-papierosów mają naprawdę wysoką zawartość nikotyny, co przekłada się na szybkie powstawanie uzależnienia. Doszło również do wypadków, związanych z zatruciem się płynem z e-papierosów wśród dzieci i dorosłych.

Skutki palenia papierosów

- podrażnienie błony śluzowej nosa, jamy ustnej, przełyku i żołądka,
- zwiększenie ryzyka alergii,
- zwiększenie ryzyka mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych,
- rozedma płuc,
- choroba wieńcowa,
- zawał serca,
- nadciśnienie tętnicze,
- miażdżyca,
- tętniak aorty,
- zaburzenia rytmu serca,
- wrzody żołądka,
- przepuklina jelitowa,
- zmniejszenie gęstości kości,

- zaćma,
- nadmierne łzawienie oczu,
- problemy z erekcją,
- gorsza jakość nasienia,
- impotencja,
- większe ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu,
- większe ryzyko ciąży pozamacicznej,
- choroby immunologiczne.

Chcesz rzucić palenie? Pomoc dla palaczy

Podjęcie decyzji o zrezygnowaniu z nałogu jest pierwszym i najtrudniejszym krokiem. Palacze nie muszą radzić sobie z tym samodzielnie, funkcjonuje Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (801 108 108 lub 22 211 80 15).

Pracownicy oferują swoją pomoc od poniedziałku do piątku (9:00-21:00) oraz w soboty (9:00-15:00). Możliwe jest skorzystanie z porad, pomocy w odkryciu motywacji czy stworzenia planu działania. Ponadto, palacze mogą liczyć na wsparcie w trakcie trudnego procesu, jakim jest rzucanie palenia.



Pozdrawiam: Barbara Magalska