

Światowy Dzień Rzucania Palenia

19 listopada 2020 r.

Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest w trzeci czwartek listopada. Pomysłodawcą akcji był amerykański dziennikarz Lynna Smith, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący – aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość pałaczy. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia.

Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce, gdzie od 1991 roku organizowana jest przez warszawskie Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia. Według Fundacji, przez ostatnich kilkanaście lat ponad 3 milionom Polaków udało się zerwać z nałogiem.

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).

Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu.

W Polsce, co roku 70tyś. mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8tyś. zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.

Należy podkreślić, iż nie istnieje bezpieczny poziom zagrożenia biernym paleniem. Jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, dzieci, kobiet ciężarnych i płodów. Na całym świecie, około 600 tys. osób niepalących zmarło w 2011 roku z powodu narażenia na bierne palenie. 75% zgonów wynikających z biernej ekspozycji na dym tytoniowy dotyczy kobiet i dzieci. Tym bardziej alarmujące jest, że w blisko 34% domów Polaków, pali się tytoń.

Niepokojące są także dane dotyczące młodzieży. Szacuje się, że co drugi nastolatek w Polsce pali. Niemal 60% osób w wieku 15-18 lat przynajmniej raz w życiu sięgnęło po papierosa. Młodzi ludzie z reguły zaczynają palenie w wieku 12-14 lat, ale niektórzy wcześniej, nawet – co może się wydawać szokujące – w wieku 8 lat.

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 obturacyjną chorobę płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i innych nowatorskich wyrobów tytoniowych - typu „jool”, „vype”, „iqos”), znacznie ciężiej przechodzą infekcję koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą cięższego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących.

Źródło:

Ministerstwo Zdrowia <https://www.gov.pl/web/zdrowie/swiatowy-dzien-bez-tytoniu>

WHO <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2020>

Główny Inspektorat Sanitarny <https://www.gov.pl/web/gis/glowny-inspektorat-sanitarny>

Przydatne linki:

Jak rzucić palenie:

<http://jakrzucicpalenie.pl/>

Kampania „Jak rozpoznać fejkowego przyjaciela”:

<http://stopfejkfriends.pl/>