



ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA

21 listopada 2024r



- W 1974 roku amerykański dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników gazety Monticello Times, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Trzysta osób zobowiązało się podjąć wyzwanie, a Smith umieścił ich nazwiska na pierwszej stronie gazety.
- Trzy miesiące później 9% z tych osób zgłosiło, że rzuciło palenie. Dziennikarz nazwał ten dzień D-Day (ang. Don't Smoke Day).



- Dwa lata później Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem wprowadziło ten dzień w całym kraju, a obecnie świętujemy go globalnie co roku w trzeci czwartek listopada jako Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu.
- **W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku.**
- Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Światowy Dzień bez Tytoniu /Papierosa (obchodzony 31 maja)



- *Idea obchodzonego w Polsce i na świecie „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu” ma na celu zwrócenie uwagi całego społeczeństwa globalnie i lokalnie na skutki palenia tytoniu: społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim na skutki zdrowotne, które spowodowane są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e-papierosów.*
- *Zachęcanie osób palących do zaprzestania palenia oraz zwrócenie uwagi na fakt, że osoby niepalące (w tym dzieci) mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego, bez narażania na tzw. „bierne” palenie.*
- *Palenie papierosów/e-papierosów to również zagrożenia dla środowiska!*

Pamiętajmy, że:

- papierosy w trakcie procesu produkcji poddawane są bardzo złożonej obróbce chemicznej. Do tytoniu dodawane są substancje konserwujące, poprawiające smak czy wpływające na jakość produktu.
- Szkodliwe działanie dymu tytoniowego nie ogranicza się tylko do układu oddechowego. Toksyczne substancje wchłonięte do krwiobiegu rozprawdane są po całym organizmie i wywierają szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje.
- Badania wykazały, że dym tytoniowy podrażnia błonę śluzową nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc również do jej uszkodzenia, ma właściwości alergizujące, ma działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na wszystkie inne narządy i tkanki (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy).
- Ponadto może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych. Badania psychoneurologiczne wskazały na silne psychoaktywne, w tym uzależniające działanie nikotyny.



Światowy Dzień Rzucania Palenia 2024

- Ten dzień to doskonała okazja do podkreślenia konieczności walki z nałogiem palenia tytoniu na poziomie społecznym i indywidualnym.
- Z badań opinii publicznej pt.: „Polacy o swoim nałogu palenia” opublikowanym w 2023 roku wynika, że 62 % respondentów uważa, że palenie negatywnie wpływa na ich kondycję fizyczną, 47% potwierdza zły wpływ na kondycję psychiczną a 19% deklaruje, że palenie ujemnie wpływa na ich relacje rodzinne.
- w Polsce po tradycyjnego papierosa regularnie sięga co trzeci dorosły. Jest to dramatycznie zły wynik na tle innych krajów Europy — chociażby w Szwecji odsetek palaczy wynosi zaledwie 5 proc.
- Palenie papierosów to najgroźniejszy czynnik rakotwórczy.



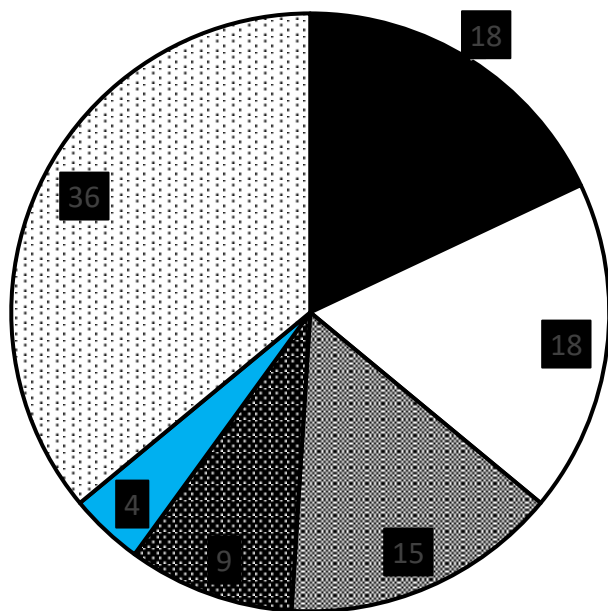
- Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawią, często bywa za późno.
- Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta – z racji swojej powszechności – szybko traci swój wydźwięk.



Rozkład zachorowalności na raka wg. płci w Polsce

Zachorowalność – Mężczyźni

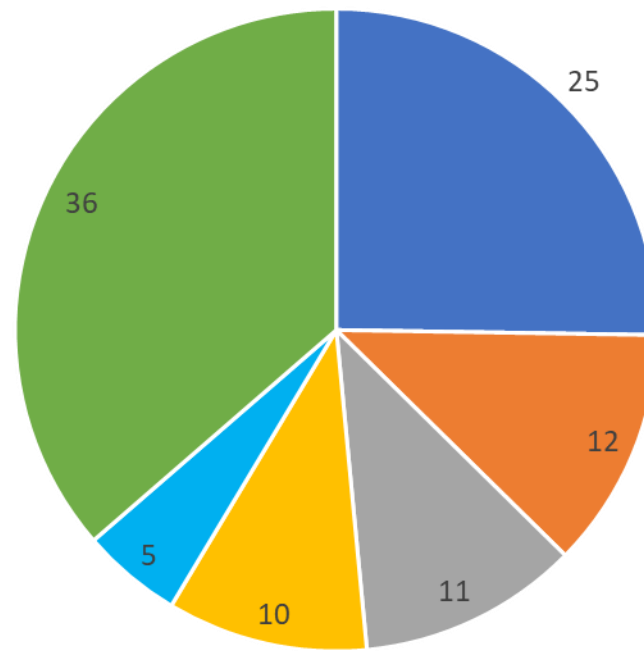
Polska



■ rak płuca □ rak prostaty ▨ rak jelita grubego
■ rak pęcherza moczowego ■ rak żołądka ■ inne

Zachorowalność – KOBIETY

Polska



■ rak piersi ■ rak płuca ■ rak jelita grubego ■ rak macicy ■ rak jajnika ■ inne

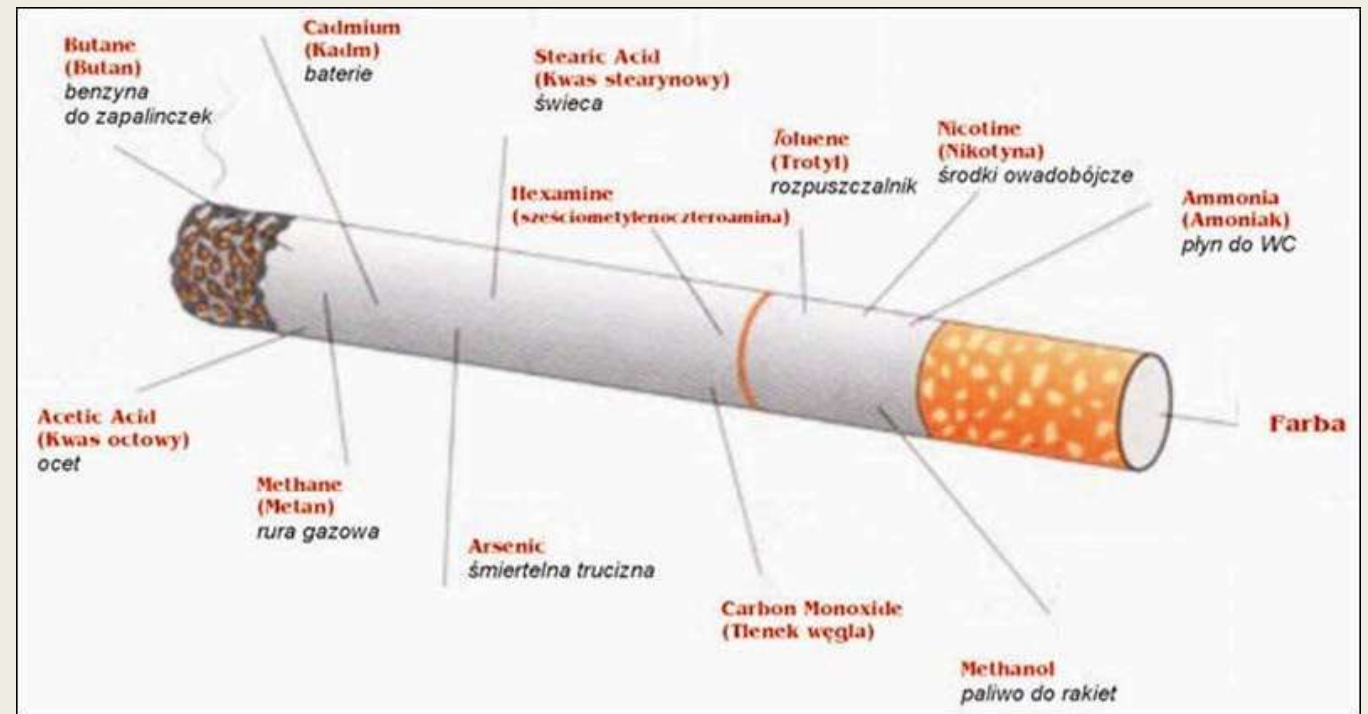
Fakty o paleniu

- Co 10 sekund na całym świecie umiera palacz – najczęściej z powodu raka płuc, rozedmy czy choroby serca.
- Palacze tytoniu przez całe życie tracą średnio co najmniej 10 lat życia.
- Dym tytoniowy zawiera oprócz samej nikotyny aż 4 tysiące różnych szkodliwych substancji, z czego 250 jest szczególnie niebezpiecznych dla zdrowia, a 40 jest silnie rakotwórczych.
- W Polsce palenie papierosów jest główną przyczyną chorób nowotworowych: raka jamy ustnej, gardła, przełyku, trzustki, nerek, pęcherza moczowego, piersi, szyjki macicy i innych narządów.



Do związków o działaniu rakotwórczym należą m.in.:

- nikotyna,
- amoniak,
- arsenik,
- substancje smoliste,
- tlenek węgla,
- formaldehydy,
- tlenki azotu,
- cyjanek wodoru,
- kwas siarkowy

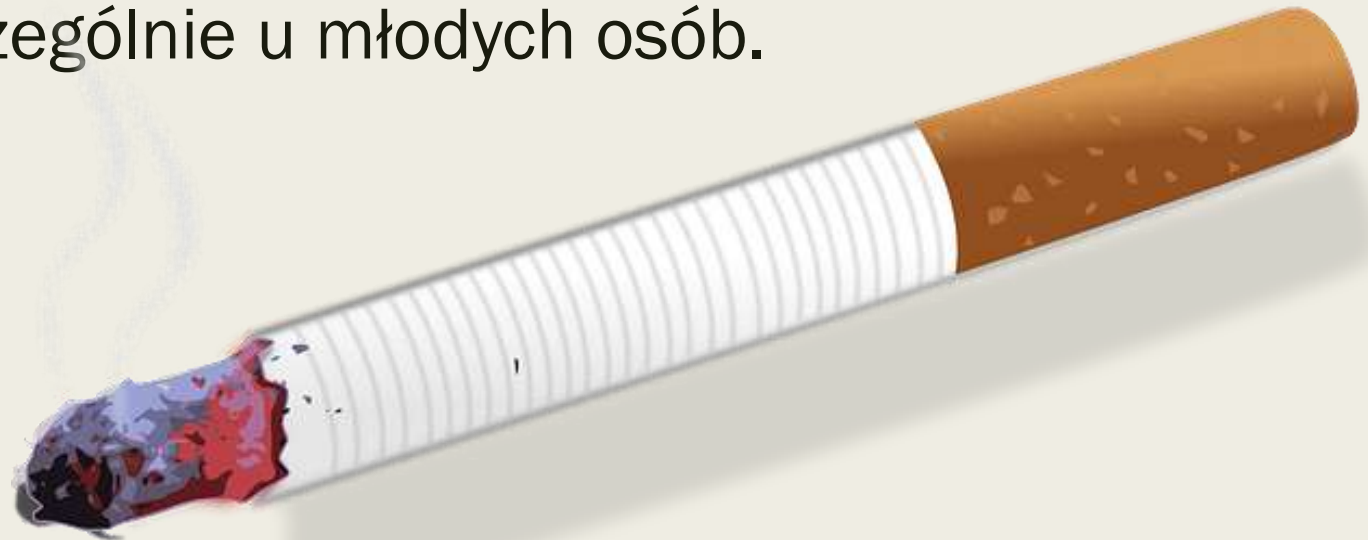


Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Ile papierosów dziennie palimy?

- Przeciętny Polak pali 16 papierosów dziennie . To sporo – więcej niż średnia unijna wynosząca 13,7 papierosa.
- Dalej popularne są podgrzewacze, a popularność e-papierosów rośnie, szczególnie u młodych osób.



Palacze w Europie

- Według danych Eurostatu z 2019 roku wyroby tytoniowe pali 19,7% dorosłych Europejczyków . Bułgarzy (28,2%), Turcy (27,3%) i Grecy (27,2%) robią dym na podium w Europie.



- W tych danych Polska zajmuje 11. miejsce (22,7% palaczy).
- Najczystsze płuca mają zaś Szwedzi (9,3%), Islandczycy (11,2%) i Finowie (12,5%).

Palenie

- to połączenie uzależnienia psychicznego z wystawianiem się na działanie uzależniającej substancji – nikotyny.
- To substancja psychoaktywna, która wpływa na funkcjonowanie mózgu, pobudzenie i ożywienie, wzrost ciśnienia tętniczego, co jest związane z wyrzutem dopaminy.



Uzależnienie od tytoniu pogarsza jakość życia, powodując choroby:

1. układu oddechowego (astmę, rozedmę płuc, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc POCHP, zapalenie oskrzeli i płuc);
2. układu krążenia (chorobę wieńcową, zawał serca, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie, choroby zakrzepowo-zatorowe w tym udar mózgu, chorobę Bürgera, tętniaka aorty);
3. nowotworowe (istnieje związek przyczynowo skutkowy palenia z licznymi nowotworami złośliwymi m.in. płuca, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa, wargi, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, wątroby);
4. przewodu pokarmowego (wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy);
5. inne: osteoporozę, podatność na przeziębienia, alergie.



Rzucenie palenia znacznie zwiększa szanse na dłuższe i zdrowsze życie.

- **po 20 minutach** od ostatniego papierosa Twoje ciśnienie krwi i puls zaczynają powracać do prawidłowych poziomów,
- **po 8 godzinach** spada poziom tlenu węgla we krwi, a wzrasta poziom tlenu. Wpływa to korzystnie na odżywienie i funkcjonowanie Twoich tkanek i narządów,
- **7 dni** po ostatnim papierosie poziom tlenu węgla we krwi całkowicie wraca do prawidłowego poziomu,
- **24 godziny** po rzuceniu palenia, w związku z lepszym natlenieniem tkanek, spada ryzyko wystąpienia zawału serca,
- **po 48 godzinach** zaczynają regenerować się zakończenia nerwowe, polepsza się częściowo utracony zmysł smaku i węchu,
- **po upływie 72 godzin** odkryjesz, że oddycha Ci się łatwiej – pęcherzyki płucne są mniej napięte i łatwiej się otwierają, a pojemność płuc wzrasta,
- **po upływie 14 dni** zauważysz, że nie tylko oddychanie jest łatwiejsze, ale także mniej się męczysz podczas codziennej aktywności fizycznej, np. podczas chodzenia,
- **3 miesiące** po rzuceniu palenia u kobiet poprawia się płodność, zmniejsza się też ryzyko porodu przedwczesnego,
- **po 6 miesiącach** odkrztuszasz znacznie mniej śluzu i flegmy dzięki zmniejszeniu się odczynu zapalnego w płucach,
- **po 3 latach** niepalenia ryzyko chorób serca i udaru mózgu spada o 50%,
- **po 5 latach** Twoje ryzyko udaru mózgu jest identyczne jak dla osoby, która nigdy nie paliła. Ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej, gardła i krtani spada o połowę,
- **10 lat** po rzuceniu palenia ryzyko zachorowania na raka płuca jest mniejsze o 50%. Obniża się też ryzyko nowotworów przełyku, pęcherza moczowego, nerek i trzustki.



E-papierosy

- otrzymały niesłusznie opinię „bezpieczniejszych” niż zwykłe papierosy.
- To dalej szkodliwa i uzależniająca fizycznie oraz psychicznie forma palenia.



E-papierosy – realne zagrożenie dla zdrowia

- E-papierosy w ostatnich latach zyskały popularność jako rzekomo mniej szkodliwa alternatywa dla tradycyjnych papierosów. Jednak coraz więcej badań wskazuje, że ich używanie niesie ze sobą poważne zagrożenia dla zdrowia, zwłaszcza wśród młodzieży.
- Według danych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, w 2021 roku 28% polskich nastolatków w wieku 15-19 lat paliło e-papierosy.
- Natomiast dane Global Youth Tobacco Survey (GYTS) z 2022 roku mówią, że wśród polskiej młodzieży w wieku 13-15 aż 16,5% było użytkownikiem e-papierosów lub produktów do wapowania.



- Z badań przeprowadzonych przez naukowców Uniwersytetu Południowej Kalifornii wynika, że dym z e-papierosów zawiera 10 razy mniej niebezpiecznych substancji niż dym z papierosów tradycyjnych.
- Niestety w dymie e-papierosów znajduje się czterokrotnie więcej szkodliwych metali niż w dymie papierosów tradycyjnych



Jakie substancje można znaleźć w dymie z e-papierosów?

- acetaldehyd,
- kadm,
- izopren,
- nikiel,
- n-nitrozonornikotyna,
- benzen,
- formaldehyd,
- ołów,
- nikotyna,
- toluen.



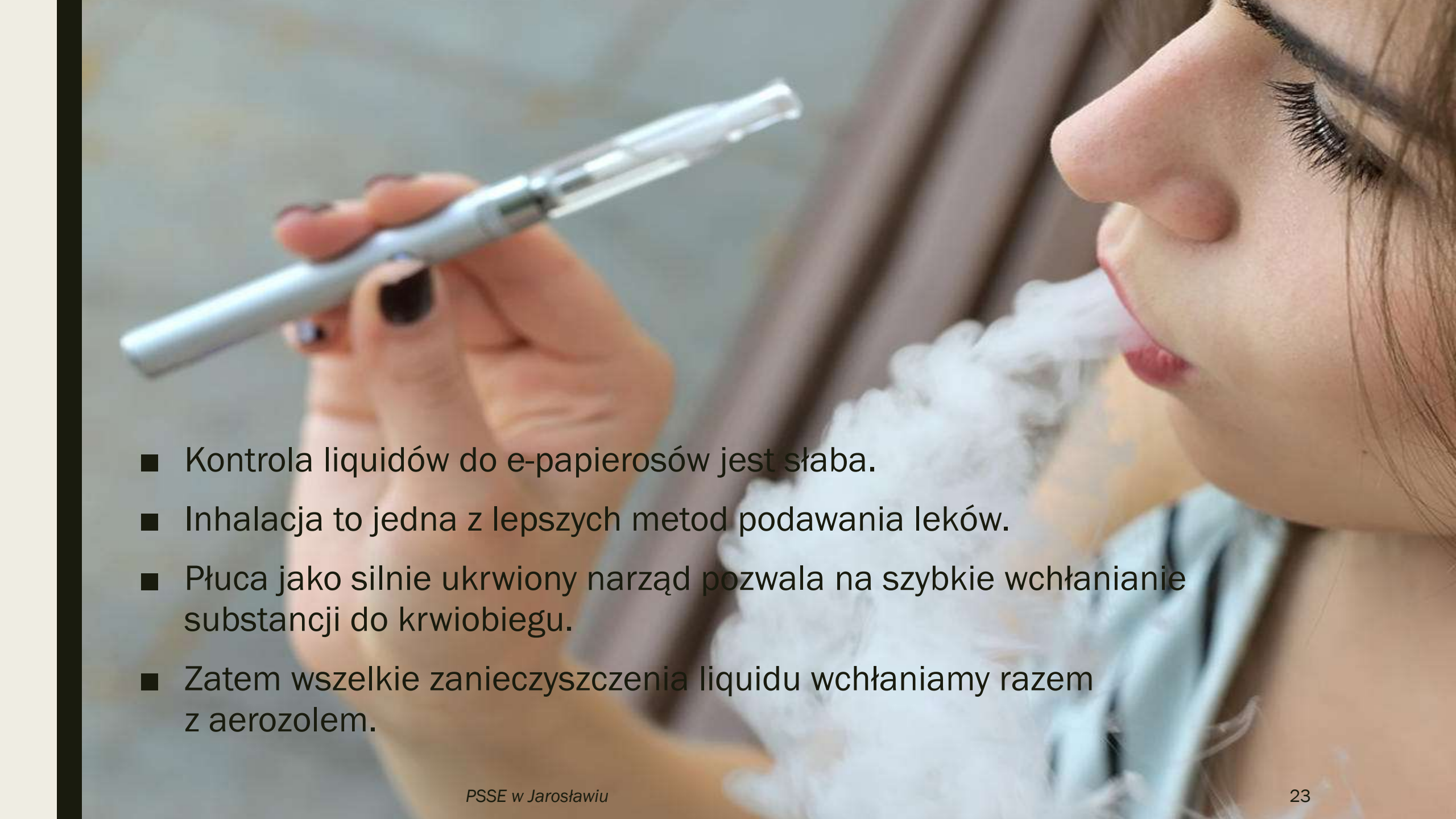
Z czego składa się e-papieros?

- nitrozoaminy oraz metale ciężkie: ołów czy nikiel, one mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów, zwłaszcza nowotworu płuca
- Składnikiem niektórych wkładów do e-papierosów może być również diacetyl. Wdychanie go, u osób regularnie palących e-papierosy, zwiększa ryzyko wystąpienia popcornowych płuc. Popcornowe płuca to stan zapalny i zwłóknienie drobnych dróg oddechowych, utrudniające przepływ powietrza, co objawia się dusznościami, kaszlem i może prowadzić do niewydolności oddechowej. Nazwa “popcornowe” odnosi się do charakterystycznego wyglądu zmian w płucach.
- Coraz częściej osoby palące jednorazowe e-papierosy zgłaszają się do lekarza z krwawieniem do pęcherzyków płucnych.
- innym powikłaniem, do którego może dojść na skutek palenia jednorazowych e-papierosów, jest tzw. EVALI (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury) czyli zespół ostrego uszkodzenia płuc w przebiegu inhalacji substancjami zawartymi w e-papierosach. Objawy EVALI obejmują kaszel, duszność, bóle w klatce piersiowej, wymioty i gorączkę.



- Według badań Światowej Federacji Serca z 2021 roku, palenie e-papierosów może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, prowadząc do trwałego podwyższenia tętna, ciśnienia tętniczego oraz stanu zapalnego i uszkodzenia naczyń krwionośnych.
- Dodatkowo nikotyna zawarta w e-papierosach silnie uzależnia, może też negatywnie wpływać na rozwijający się mózg nastolatków, prowadząc do zaburzeń koncentracji i gorszych wyników w nauce.
- Naukowcy z University of North Carolina wykryli zmiany w aktywności genów wpływających na funkcjonowanie układu oddechowego u użytkowników e-papierosów. Wśród młodych palaczy e-papierosów zdecydowanie wzrasta ryzyko astmy.



- 
- Kontrola liquidów do e-papierosów jest słaba.
 - Inhalacja to jedna z lepszych metod podawania leków.
 - Płuca jako silnie ukrwiony narząd pozwala na szybkie wchłanianie substancji do krwiobiegu.
 - Zatem wszelkie zanieczyszczenia liquidu wchłaniamy razem z aerozolem.

Gdzie szukać pomocy?

CZAS NA RZUCENIE PALENIA JEST TERAZ!



DOWIEDZ SIĘ

www.jakrzucicpalenie.pl

Telefoniczna Poradnia
Pomocy Palącym

801 108 108



Rzuć palenie żeby



uratować swoje życie

PSSE w Jarosławiu

Dziękuję za uwagę



Światowy Dzień Rzucania Palenia



W tym szczególnym dniu zachęcamy wszystkie osoby palące do zastanowienia się nad najważniejszą wartością jaką jest zdrowie własne i innych oraz **do podjęcia decyzji o rzuceniu palenia – nie tylko na ten dzień, ale na całe życie.**

Okolo 90% chorych na raka płuc to palacze. Mimo to:

- w dalszym ciągu 21% społeczeństwa **nałogowo pali papierosy**
- tak jak w latach ubiegłych, tak i teraz większości palaczy **zdarza się palić w obecności osób niepalących**
- mimo zakazu reklamy, aż 15% palących zetknęło się z jakąś formą reklamy i marketingu papierosów

Pamiętaj - bierne palenie jest również szkodliwe dla zdrowia.

Jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, dzieci, kobiet ciężarnych i płodów.



Zacznij już dziś życie wolne od nałogu!
Polska wolna od tytoniu 2030!