

Światowy Dzień Bez Tytoniu 2019 – „Tytoń i zdrowie płuc”

**DON'T LET TOBACCO
TAKE YOUR BREATH AWAY**



CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO

31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco



Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa. Zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto zwraca uwagę na zagrożenia związane z używaniem tytoniu.

Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu w 2019 r. jest „Tytoń i zdrowie płuc”.

Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka rozwoju wielu chorób układu oddechowego. **Dym tytoniowy wywiera szkodliwy wpływ na zdrowie płuc na wiele sposobów.**

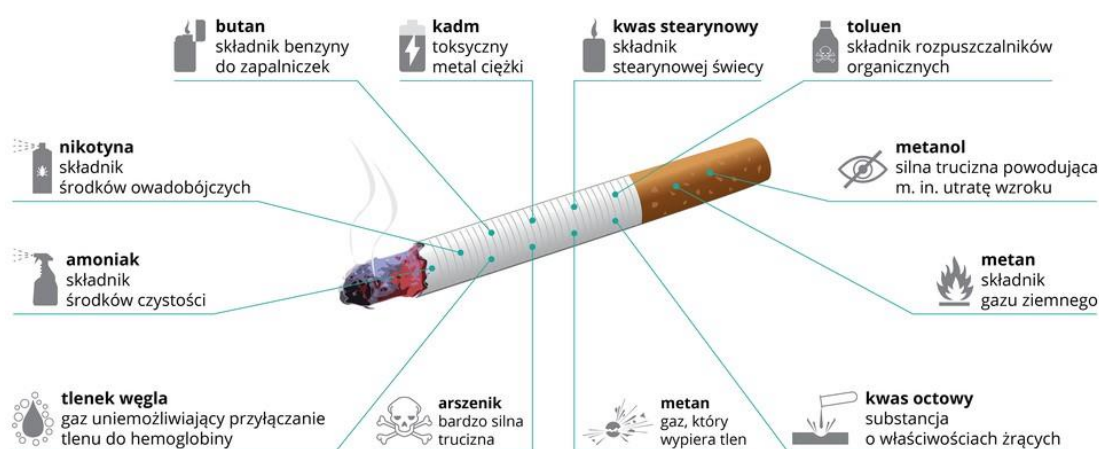
Jest potwierdzonym czynnikiem ryzyka zachorowania na:

- **Raka płuc.** Palenie tytoniu jest główną przyczyną raka płuc, odpowiedzialną za ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc na całym świecie. Również narażenie na bierne palenie zwiększa ryzyko raka płuc. Rzucenie palenia znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc!
- **Przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP).** Palenie tytoniu jest główną przyczyną POChP. To choroba, w której gromadzenie się śluzu wypełnionego ropą w płucach powoduje bolesny kaszel i trudności w oddychaniu. Wczesne zaprzestanie palenia jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu POChP.

Sprzyja:

- Zaostrzeniu astmy, która ogranicza aktywność i przyczynia się do niepełnosprawności.
- Uaktywnieniu utajonej infekcji gruźlicy. Aktywna gruźlica, połączona ze szkodliwym wpływem palenia tytoniu, znacznie zwiększa ryzyko niepełnosprawności i śmierci z powodu niewydolności oddechowej.
- Częstym infekcjom dróg oddechowych.

Ponad to dym tytoniowy jest bardzo niebezpieczną formą zanieczyszczenia powietrza: zawiera ponad 7 000 związków i substancji chemicznych, z których ok. 70 ma działanie rakotwórcze. Chociaż dym może być niewidoczny i bezwonny, może pozostawać w powietrzu w pomieszczeniach, w których palony jest tytoń przez pięć godzin, narażając na poważne konsekwencje zdrowotne. U osób narażonych na bierne palenie występuje ryzyko takich samych konsekwencji zdrowotnych jak u osób aktywnie palących tytoń.



Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym! W trosce o swoje płuca pamiętaj, że **nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów**. Nie czekaj i zaplanuj rzucenie palenia już dzisiaj! *Świętuj Światowy Dzień bez Papierosa!*

Opracowano na podstawie: <http://jakrzucicpalenie.pl/>