

PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W EŁKU INFORMUJE:

Światowy Dzień Bez Tytoniu 2019 – „Tytoń a zdrowe płuca”



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.

Światowy Dzień bez Tytoniu – 31 maja – przebiega w roku 2019 pod hasłem: „Tytoń a zdrowe płuca”.

O szkodliwości palenia powiedziano już wszystko i wiele razy, ale powtarzać wciąż trzeba. Temu służyć ma Światowy Dzień bez Tytoniu.

ŚDbT jest symbolem ale działania powinny być i są realizowane przez cały rok.

Święto obchodzone jest od 1987 r. Światowa Organizacja Zdrowia stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na kwestię skutków inhalacji dymu tytoniowego zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia, co roku koncentrując się na innym aspekcie tej globalnej epidemii. W roku 2019 będzie to wpływ palenia tytoniu na zdrowie płuc, od raka płuc po przewlekłe choroby układu oddechowego.

– Dym tytoniowy ma negatywny wpływ na cały organizm człowieka, tym razem jednak kampania ma na celu zwrócenie uwagi, że to najczęstsza przyczyna przewlekłych chorób płuc oraz układu oddechowego - informuje Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

O szkodliwości palenia powiedziano już wszystko, niestety – wciąż rośnie liczba osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez dym tytoniowy, także nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. W Polsce najliczniejszą grupą palaczy są mężczyźni (ponad 30 procent), kobiety stanowią 18 procent.

... – Skutki palenia nie są natychmiastowe i dają o sobie znać dopiero po latach, ale często wtedy są nieodwracalne. Rak płuca jest jednym z najczęściej występujących nowotworów w Polsce. Według statystyk chorobę wykrywa się u ponad 22 pacjentów rocznie – mówi Bożena Janicka.

- Nie ma bezpiecznego palenia - mówiła w rozmowie z Polskim Radio Czwórką Irena Przepiórka z Centrum Onkologii w Warszawie.

W Czwórcę przetestowano kilka aplikacji mobilnych, które mają pomóc w rzuceniu palenia, sprawdzono też, czy papierosy typu "light" rzeczywiście są zdrowsze.

- Nie ma bezpiecznej liczby wypalanych papierosów, ani żadnych urządzeń, które miałyby nam zastąpić tradycyjnego dymka. Wszystko to ma negatywne konsekwencje zdrowotne, bo to jest nie tylko wprowadzanie do organizmu czystej nikotyny, ale także innych substancji, także tych toksycznych i rakotwórczych - tłumaczyła ekspertka z Poradni Pomocy Palącym Centrum Onkologii w Warszawie.

Tytoń a zagrożenia dla zdrowia płuc

Rak płuc. Palenie tytoniu jest główną przyczyną i odpowiada za ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc na świecie. Narażenie na bierne palenie w domu lub w miejscu pracy zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Rzucenie palenia może je skutecznie zmniejszyć: już po 10 latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuc spada o połowę.

Przewlekłe choroby układu oddechowego. Palenie tytoniu jest istotną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na POChP choruje co 10 osoba powyżej 40 roku życia. Choroba stanowi trzecią pod względem częstości przyczynę zgonów na świecie. W Polsce cierpi na nią blisko 2 miliony osób. **Jedynie 20% przypadków zostaje odpowiednio wcześnie zdiagnozowanych i leczonych.**

Choroba polega na zwężeniu oskrzeli, które upośledza przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Przyczyną zwężenia (obturacyjnej) jest miejscowa reakcja zapalna i zmiany destrukcyjne, rozwijające się w płucach w wyniku narażenia na szkodliwe pyły i gazy, znajdujące się we wdychanym powietrzu. Objawami są m.in. bolesny kaszel i poważne trudności w oddychaniu. Rozpoznanie stawia się na podstawie badania spirometrycznego. Leczenie ma charakter objawowy. Należy podkreślić, że POChP jest chorobą nieuleczalną, a wszelkie działania lekarskie mają na celu spowolnienie procesu chorobowego i poprawę komfortu życia pacjenta. Ryzyko rozwoju POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które zaczynają palić już w młodym wieku, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia rozwój płuc.

Tytoń zaostrza również objawy astmy oskrzelowej, które ograniczają aktywność i przyczyniają się do niepełnosprawności. Wczesne skończenie z nałogiem

tytoniowym jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu POChP i wyciszenie objawów astmy.

Tytoń a zdrowie dzieci. Palenie przez matkę w okresie ciąży, a także narażenie ciężarnej na bierne palenie prowadzi do poważnych zaburzeń rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka, m.in. zmniejszonego wzrostu i upośledzenia funkcji płuc. U małych dzieci, narażonych na bierne palenie, istnieje większe ryzyko wystąpienia i zaostrzenia objawów astmy oskrzelowej, zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

Szacuje się, że na świecie 165 000 dzieci umiera przed 5 rokiem życia z powodu infekcji dolnych dróg oddechowych spowodowanych biernym paleniem. Ponadto istnieje zwiększone ryzyko rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc wśród dorosłych, którzy jako dzieci byli narażeni na bierne palenie.

Gruźlica. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko przejścia utajonego zakażenia prątkami gruźlicy w aktywną postać choroby. Ryzyko to wzrasta z liczbą wypalanych papierosów i latami palenia. Aktywna postać gruźlicy, w połączeniu z paleniem tytoniu, przyczynia się do niepełnosprawności i śmierci z powodu niewydolności oddechowej.

Zanieczyszczenie powietrza. Dym tytoniowy jest szczególnie niebezpieczną formą zanieczyszczenia powietrza w zamkniętych przestrzeniach: zawiera ponad 7 000 substancji chemicznych, z których 69 przyczynia się do powstania raka. Bezbarwny i bezwonny dym tytoniowy może utrzymywać się w pomieszczeniu nawet przez pięć godzin. Zwiększa tym samym ryzyko upośledzenia czynności płuc, zachorowania na raka płuc i przewlekłe choroby układu oddechowego.

Walka z nałogiem może być trudna, jednak warto zmodyfikować styl życia i konsekwentnie zadbać o stan swojego zdrowia. Światowy Dzień bez Tytoniu jest świetną okazją na powstrzymanie się chociaż przez jeden dzień od konsumpcji wyrobów tytoniowych.

Nie pozwól, aby tytoń zapierał ci dech w piersi!

[Światowy Dzień bez Tytoniu 2019 ma na celu:](#)

- podkreślenie powiązania między stosowaniem wyrobów tytoniowych a chorobami płuc, układu oddechowego, serca jak i innymi chorobami.
- zwiększenie świadomości wśród ogółu społeczeństwa na temat wpływu palenia tytoniu i ekspozycji na bierne palenie tytoniu na zdrowie układu oddechowego, czy sercowo-naczyniowego.
- zapewnienie społeczeństwu, rządowi i innym osobom możliwości zaangażowania się w promowanie zdrowia poprzez ochronę ludzi przed używaniem wyrobów tytoniowych.

Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym! W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia! A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia. Badanie IMPACT dla Anglii i Walii w latach 1981-2000 wykazały, że rzucenie palenia doprowadziło do 4-krotnie wyższej redukcji umieralności z powodu chorób krążenia niż redukcja cholesterolu i redukcja ciśnienia krwi.

Zachęcamy do podejmowania działań edukacyjno informacyjnych nt. skutków zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz regulacji prawnych związanych z wejściem w życie dyrektywy tytoniowej UE.

***Nie można narażać niepalących na bierne palenie.
Szczególnie chrońmy dzieci przed narażeniem na palenie tytoniu***

Więcej informacji na stronie:

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2019>

Opr.

*na podstawie materiałów WHO,
WSSE W-wa, Internetu
Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Ełku*