



PS-N-PZ 4811-4/3/19

Szczecinek, dnia 13.11.2019 r.

Panie/Panowie

wg rozdzielnika

Szanowni Państwo

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku informuje, iż w dniu 21 listopada obchodzić będziemy *Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu*.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku, gdy jeden z dziennikarzy zaapelował do czytelników gazety, w której pracował, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Tym wezwaniem zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. 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 Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja). Papierosy pali codziennie prawie 9 mln Polaków. Palenie tytoniu jest przyczyną aż 90% zachorowań na raka płuc, dlatego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku w *Światowy Dzień Rzucania Palenia* pragnie zwrócić uwagę na ten problem oraz zachęcić do prowadzenia zdrowego stylu życia. Zmiana nawyków na zdrowe minimalizuje ryzyko zachorowania na wiele przewlekłych chorób, w tym także nowotwory złośliwe.

Palenie tytoniu to uzależnienie, którego skutki są śmiertelne. Powoduje raka płuc, szacuje się, że jest przyczyną aż 30% wszystkich zgonów powodowanych nowotworami.

Tytoń co roku zabija 4 mln ludzi na świecie. Około 10 mln Polaków pali regularnie 15 – 20 sztuk papierosów dziennie. W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci. Szacuje się, iż dzieci w Polsce wypalają rocznie od 3 do 4 mld sztuk papierosów. Co 10 sekund na świecie umiera ktoś na chorobę wywołaną paleniem tytoniu. Najbardziej niebezpieczny okres, kiedy młodzież sięga po papierosy, to wiek 12-14 lat, kiedy zdarza się najczęściej inicjacji. Mały wzrost obserwuje się w okolicy 18 roku życia, w tym czasie również może dojść do znacznego nasilenia nałogu.

Palenie tytoniu powoduje wiele chorób i zaburzeń rozwoju młodego człowieka

W Polsce wśród uzależnionych od tytoniu jest aż 3,5 mln kobiet – palą one prawie tyle samo, co mężczyźni. Liczba zachorowań na raka płuc wśród Polek z roku na rok wzrasta. Od 2011 r. zarejestrowano ponad 6 tys. zachorowań na raka płuc wśród kobiet, w tym samym czasie tyle samo kobiet umarło z powodu tego nowotworu. Warto pamiętać, że **wszystkie rodzaje papierosów (także *light* oraz *slim*) są tak samo trujące dla organizmu** – palacz zaciąga się dymem, który zawiera 4000 związków chemicznych, z czego około 40 jest rakotwórczych!



Na kontakt z substancjami rakotwórczymi są narażone również osoby niepalące – tzw. bierni palacze. W Polsce co roku umiera około 2 tys. biernych palaczy. Na wdychanie dymu papierosowego narażone są także dzieci, co ma katastrofalne skutki dla ich rozwoju. Rodzice, którzy palą papierosy, narażają dziecko na liczne schorzenia już w okresie życia płodowego. Palenie papierosów przez kobiety w ciąży naraża ciążę na komplikacje (m.in. poronienie, przedwczesny poród lub odklejanie się łożyska). Dzieci matek palących papierosy są nie tylko słabsze i mniejsze od innych noworodków, lecz także już od urodzenia mogą cierpieć na zaburzenia układów sercowo-naczyniowego, oddechowego oraz przemiany materii, są też narażone na wady wrodzone. Mimo tych zagrożeń prawie połowa palących matek przyznaje się do palenia w obecności dzieci.

Palisz? Przyjdź, zadzwoń lub poczytaj – znajdziesz metodę najlepszą dla siebie

Osoby, które chcą rzucić palenie, mogą liczyć na pomoc. Bezpłatnych konsultacji udzielają terapeuci z **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym**, która działa przy Centrum Onkologii w Warszawie. W tym roku będzie można skorzystać również z pomocy specjalistów w **Punktach Ogólnopolskiej Sieci Pomocy Palącym** w całej Polsce.

Ogólnopolska Sieć Pomocy Palącym - to punkty poradnicze, gdzie osoby palące i ich rodziny mogą bezpłatnie otrzymać profesjonalną pomoc w rzucaniu palenia. Każdy, kto będzie chciał zerwać z nałogiem z pomocą jednej z placówek sieci, zostanie otoczony opieką i otrzyma program działań przystosowany do indywidualnych potrzeb. Zadania specjalistów z punktów poradniczych:

- informują o szkodliwości palenia i o korzyściach wynikających z zerwania z nałogiem;
- wyjaśniają mechanizmy uzależnienia;
- motywują do rzucenia palenia oraz wspierają w chwilach kryzysu;
- informują o dostępnych metodach i środkach wspomagających odstawianie papierosów;
- pomagają w opracowaniu indywidualnego planu rzucania palenia.

Palenie tytoniu to silne uzależnienie, które często ma podłoże fizjologiczne i psychologiczne. Dlatego tak ważne jest korzystanie z wiedzy i wsparcia specjalistów podczas rzucania palenia.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Jest to łatwo dostępna forma pomocy dla osób, które chcą zerwać z nałogiem. Badania naukowe potwierdziły, że porady specjalistów w trakcie rozmów telefonicznych zwiększają szanse na rzucenie palenia. Poradnia oferuje rozmówcom indywidualne sesje dostosowane do ich potrzeb. Terapeuci m.in. wspierają dzwoniących w zerwaniu z nałogiem,



proponują im wspólną pracę nad znalezieniem motywacji i pomagają w opracowaniu tzw. indywidualnego planu działania. Pacjenci, którzy korzystają z usług poradni, mogą liczyć na opiekę w trakcie całego procesu rzucania palenia.

Pomoc można uzyskać pod numerem 801 108 108 od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 – 19.00.

Dla osób, które dzwonią z telefonów komórkowych, funkcjonuje dodatkowo numer 22 211 80 15.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu to odpowiednia chwila do walki, w której nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka. Bardzo ważna jest motywacja – coś, co stanowi dla nas argument, żeby przestać palić. Niekiedy to chęć częstszego podróżowania, innym razem obietnica złożona komuś bliskiemu. Rzucając palenie, wszystko staje się prawie możliwe, bo jest lepsze zdrowie, są większe oszczędności, a ochota na papierosa nie przeszkadza w codziennym życiu. Oczywiście każdy może mieć inną motywację, trzeba ją tylko znaleźć i skutecznie rzucić palenie.

Według badań specjalistów, statystyczny palacz podejmuje nawet siedem bezskutecznych prób rzucenia palenia zanim uda mu się przezwyciężyć uzależnienie. Zaledwie 3-5 % palaczy, którzy rzucili palenie bez jakiegokolwiek wsparcia nie wraca do palenia w okresie od 6 do 12 miesięcy. Podstawą skutecznego rzucenia palenia jest motywacja osoby palącej i pełna informacja na temat trudnej drogi wychodzenia z nałogu.

Palenie papierosów prowadzi do silnego uzależnienia od nikotyny. Mózg osoby palącej zmienia swoją biochemię oraz koduje, że nikotyna to dla niego przyjemność. Jest to jednak zabójcza przyjemność – palenie papierosów bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie – chcesz się nadal truć – nie? To rzuć!

Rzucenie palenia to wielkie wyzwanie. Nie ma co ukrywać, że nałogowi palacze muszą się zmierzyć z własnym organizmem oraz pokusą zapalenia „tylko jednego”. Sukces zależy od wiedzy na temat nałogu, uzależnienia oraz technik radzenia sobie z objawami odstawienia nikotyny. Podjęcie decyzji o zaprzestaniu palenia papierosów nigdy nie jest łatwe. Bardzo ważne jest to, by znaleźć odpowiedni moment w życiu na rozstanie się z nałogiem. Trzeba także wiedzieć, dlaczego chcemy zaprzestać palenia – motywacja jest podstawą działania oraz wytrwania w postanowieniu.

Państwowy
Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Szczecinku
mgr Wiesław Kulik



KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.

- w ciągu **20** min. ➤ **TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI POWRÓCI DO NORMY**
- w ciągu **8** godz. ➤ **IŁOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE, A IŁOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIJSZY SIĘ**
- w ciągu **24** godz. ➤ **RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIJSZY**
- w ciągu **28** godz. ➤ **TWOJE ZMYŚLY SMAKU I WĘCHU ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**
- od **2** tyg. do **3** miesięcy ➤ **UKŁAD KRĄŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU, POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**
- od **1** do **9** miesięcy ➤ **WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ, WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL, DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**
- po **1** roku ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ**
- po **5** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZEŁYKU ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU**
- po **10** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**
- po **15** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

Zadanie Prewencji pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

