

# Dzień bez Papierosa

Data publikacji: 31.05.2016 14:40

Od 1987 roku, w ostatni dzień maja, obchodzimy Światowy Dzień bez Papierosa. Jest to święto, które ma stanowić okazję do refleksji nad problemem nałogu palenia i jego konsekwencji.

Światowy Dzień bez Papierosa, który ustanowiony został przez WHO, ma na celu zwrócenie uwagi całego świata na olbrzymi problem, jakim jest uzależnienie od nikotyny. Dzień 31. maja ma skłonić do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu. Święto zostało ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie, a także coraz liczniejsze przypadki śmiertelne, spowodowane uzależnieniem od nikotyny.

Statystyki są przerażające. Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i biernego wdychania dymu tytoniowego co roku umiera niemal 6 mln osób, co daje zatrważającą średnią – jeden zgon co sześć sekund).

W przeszłości, z okazji Dnia bez Papierosa komunikat wydał sekretariat ONZ - **„dzięki kontroli tytoniu, możemy przejść ważną drogę w kierunku powstrzymania rozwoju wielu z przewlekłych schorzeń, w tym raka i chorób serca. Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu”**.

Niemal powszechnie wiadomo, że palenie papierosów powoduje: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą chorobę obturacyjną płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki. Na szczęście istnieje coraz większa świadomość płynąca ze znajomości skutków nikotynowego nałogu. Stąd coraz większa zgoda na ograniczanie palenia w miejscach publicznych, lokalach gastronomicznych, rozrywkowych itd.

Pamiętajmy, że palenie papierosów nie dodaje nam zdrowia, a tylko je odbiera!

**eMBe**