

Dziś jest dobry dzień, by rzucić palenie!

Data publikacji: 16.11.2017 12:40

Palisz papierosy? Dziś jest dobry dzień, by przestać. 16 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia.

□

Palenie papierosów jest co roku przyczyną przedwczesnej śmierci 5 milionów dorosłych osób na całym świecie. Co 6 sekund na świecie umiera osoba w wyniku choroby spowodowanej paleniem. W Polsce z powodu chorób związanych z paleniem umiera rocznie około 60 tysięcy osób. 2 tysiące osób umiera rocznie w naszym kraju z powodu biernego palenia. Zastanów się, czy chcesz truć dalej siebie i innych!

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, ani też nic nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku oraz łuszczycy). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na:

Choroby układu oddechowego – rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.

Choroby układu krążenia – chorobę niedokrwinną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.

Inne choroby: raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności. Rzuć palenie dzisiaj! Co roku w trzeci czwartek listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia.

Pomocy w rzuceniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie oraz lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez telefoniczną poradnię pomocy palącym: 0 801 108 108

red.