

## **Światowy Dzień bez Tytoniu 2021: „Zobowiąż się do zakończenia palenia”**

Na całym świecie około 780 milionów ludzi twierdzi, że chce rzucić palenie, ale tylko 30% z nich ma dostęp do narzędzi, które mogą pomóc im przezwyciężyć fizyczne i psychiczne uzależnienie od tytoniu. Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne.

Już po 20 minutach niepalenia tętno się wyrównuje, a w ciągu:

- 12 godzin od niepalenia poziom tlenu węgla we krwi się normalizuje,
- 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc,
- 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszności,
- 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu jak u osób niepalących,
- 10 lat ryzyko raka płuc jest o połowę mniejsze niż wśród palaczy,
- 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

Jest wiele powodów aby rzucić palenie. Czasami nie zdajemy sobie sprawy jak negatywny wpływ na nasze życie ma używanie wyrobów tytoniowych.

Oto kilka z nich:

- palacze są bardziej narażeni na ciężki przebieg COVID-19
- wszystkie formy tytoniu (w tym e-papierosy) są szkodliwe dla zdrowia i środowiska
- tytoń powoduje 20 rodzajów raka, negatywnie wpływa na wszystkie narządy człowieka
- tytoń negatywnie wpływa na wygląd i otoczenie palącego
- tytoń jest drogi i negatywnie wpływa na życie ekonomiczne i społeczne

Pandemia COVID-19 doprowadziła do tego, że miliony użytkowników tytoniu chcą rzucić palenie. Należy pamiętać, że rzucenie palenia jest wyzwaniem, zwłaszcza w obliczu dodatkowych stresów społecznych i ekonomicznych spowodowanych przez pandemię. Warto rzucić palenie w każdym wieku, nawet jeśli paliło się lat 30 i więcej. Niepalenie, to same korzyści.

Więcej informacji o Światowym Dniu bez Tytoniu i szkodliwości palenia wyrobów tytoniowych znajdziesz na:

<https://www.euro.who.int/en/media-centre/events/events/2021/05/world-no-tobacco-day-2021-commit-to-quit>