

Quitters ARE WINNERS

#CommitToQuit



F C T C

WHO FRAMEWORK CONVENTION
ON TOBACCO CONTROL

S E C R E T A R I A T



World Health
Organization



POWIATOWA STACJA SANITARNO - EPIDEMIOLOGICZNA W NIDZICY

Światowy Dzień Bez Tytoniu obchodzony 31 maja, to okazja do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia tytoniu oraz jego negatywne skutki zdrowotne m. in. (nowotwory płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki). WHO stale wzywa rządy do pomocy użytkownikom tytoniu, zapewniając wsparcie, usługi, politykę i podatki od tytoniu, które umożliwiają ludziom rzucenie palenia. Jednak przemysł tytoniowy nieustannie usiłuje podważyć te ratujące życie środki zdrowia publicznego.

W ciągu ostatniej dekady przemysł tytoniowy promował e-papierosy jako pomoc w rzucaniu palenia pod pozorem przyczynienia się do globalnej kontroli tytoniu. W międzyczasie stosowali strategiczne taktyki marketingowe, aby przyciągnąć dzieci do tych samych produktów, udostępniając je w ponad 15 000 atrakcyjnych smakach. Dowody naukowe dotyczące e-papierosów jako środków wspomagających rzucanie palenia nie są rozstrzygające i brakuje jasności co do tego, czy produkty te mogą odegrać jakąkolwiek rolę w tym procesie. Przejście z konwencjonalnych wyrobów tytoniowych na e-papierosy to nie rzucanie palenia. „Musimy kierować się nauką i dowodami, a nie kampaniami marketingowymi przemysłu tytoniowego – tej samej branży, która od dziesięcioleci kłamie i oszukuje sprzedając produkty, które zabiły setki milionów ludzi” – powiedział dyrektor generalny WHO dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus: „E-papierosy wytwarzają toksyczne chemikalia, które są powiązane ze szkodliwymi skutkami zdrowotnymi, takimi jak choroby układu krążenia i choroby płuc”.

Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Jeśli nie będziemy podejmować działań zapobiegawczych, to do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad 8 milionów ludzi. Dlatego WHO rozpoczęła całoroczną kampanię pod hasłem Światowego Dnia Bez Tytoniu – „Zobowiązuje się do rzucenie palenie”. Kampania ta ma na celu umożliwienie 100 milionom użytkowników tytoniu podjęcia próby rzucenia palenia. Priorytetem kampanii jest stworzenie sieci wsparcia i zwiększenie dostępu do usług, które okazały się pomocne w rzuceniu palenia. Zostanie to osiągnięte poprzez rozszerzenie istniejących usług, takich jak krótkie porady od pracowników służb zdrowia i bezpłatnych krajowych linii rzucania palenia, a także uruchomienie innowacyjnych usług.

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i ich nowatorskich wyrobów), znacznie ciężiej przechodzą infekcje koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą ciężkiego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących.

Mówi się, że „rezygnujący nigdy nie wygrywają”, ale w przypadku tytoniu prawdziwymi zwycięzcami są osoby, które rzuciły palenie. Pamiętajmy - zaangażowanie w pomoc palaczom w rzuceniu palenia ma kluczowe znaczenie dla poprawy zdrowia i ratowania życia. Dlatego warto podjąć walkę z nałogiem, warto przestać palić tytoń! A czas pandemii i zmagañ z koronawirusem nas w tym utwierdził.

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 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>

PPIS w Nidzicy

lek. Beata Wróblewska – Więcek