



Światowy dzień bez Tytoniu

2015-05-25

31 maja jak co roku obchodzimy „Światowy Dzień Bez Tytoniu”. Jest to okazja do zwrócenia uwagi na palenie tytoniu, ochronę praw niepalących, a przede wszystkim motywację do podejmowania osobistych decyzji zerwania z nałogiem palenia.

W związku ze „Światowym Dniem bez Tytoniu” Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie przygotował działania informacyjno – edukacyjne. Od 27 maja do 2 czerwca na terenie domów studenckich Uniwersytetu Rolniczego przy Al. 29 Listopada oraz akademików Politechniki Krakowskiej przy ul. Skarżyńskiego pracownicy Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia będą rozdawać materiały nt. skutków czynnego i biernego palenia. Dla osób palących wykonywane będą badania zawartości tlenu w wydychanym powietrzu przy użyciu smokerlyzera.

Z kolei w XI Liceum Ogólnokształcącym w Krakowie pracownicy Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia przygotują stoisko z materiałami informacyjno – edukacyjnymi; a także będą dystrybuować dla szkół i placówek oświatowych materiały i zachęcać do podjęcia działań zmierzających do podniesienia świadomości uczniów na temat negatywnego wpływu palenia tytoniu na zdrowie (poprzez prelekcje, rozmowy, ekspozycje wizualne, konkursy, imprezy szkolne).

Palenie tytoniu niezmiennie pozostaje jedną z głównych przyczyn zgonów wśród dorosłej populacji Polaków. W Polsce każdego roku z powodu palenia tytoniu umiera średnio 67 tysięcy dorosłych osób (51 tysięcy mężczyzn i 16 tysięcy kobiet).

Poważnym problemem powiązanim z paleniem tytoniu jest narażenie na środowiskowy dym tytoniowy osób niepalących, w tym przede wszystkim dzieci. Dym tytoniowy ma istotny wpływ na występowanie wielu chorób, w tym chorób układu krążenia. Osoby niepalące, wdychające dym papierosowy, posiadają zwiększone ryzyko występowania choroby wieńcowej. Osoby palące żyją **15 lat krócej** niż te, które po papierosy nie sięgają. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na raka płuc umiera **od 10,5 do 40 razy więcej** osób palących niż niepalących.

Wdychanie dymu tytoniowego jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Zawiera także wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i w konsekwencji astmę.

Bierne palenie szkodzi człowiekowi już w prenatalnej fazie życia. Badania epidemiologiczne wykazały, że w Polsce około 30 % kobiet pali w ciąży. Przez łożysko przenikają zarówno nikotyna, jak i tlenek węgla, a stężenie nikotyny może być nawet o 15 % wyższe u poczętego dziecka niż u matki. Nikotyna i tlenek węgla zmniejszają przepływ krwi przez łożysko i zmniejszają ilość tlenu dostarczanego dziecku. Pozostaje ono w stanie niedotlenienia, co powoduje zahamowanie jego rozwoju.

Dziecko, którego rodzice palą, przyzwyczaja się do dymu tytoniowego i w konsekwencji staje się



uzależnione od nikotyny. Wdychanie dymu tytoniowego przez dzieci może powodować: wzrost ryzyka rozwoju chorób serca, wzrost ryzyka zachorowalności na raka płuc, większe ryzyko śmierci łóżeczkowej u niemowląt, łatwość rozwoju depresji, zaburzeń w zachowaniu u dzieci, wzrost ryzyka zapadalności na astmę, częstsze infekcje płuc, częstsze infekcje ucha, częste bóle głowy, ułatwiony rozwój alergii, zaostrzenie astmy oraz nudności.

Szkodliwość biernego palenia dla zdrowia zarówno dorosłych, jak i dzieci jest niepodważalna. Dla większości dzieci biernie palenie nie jest dobrowolnym wyborem, nieświadome zagrożenia i bezbronnie ponoszą niezasłużenie konsekwencje nałogu dorosłych. Dzieci wdychają dym tytoniowy, gdyż dorośli palą w miejscach, gdzie najmłodszy mieszkają, bawią się i uczą! Badania prowadzone przez Światową Organizację Zdrowia wykazały również, że dzieci żyjące w domach nie palących osób dużo rzadziej chorują. Warto więc zastanowić się zanim odpali się kolejnego papierosa, czy nikomu z otoczenia nie będziemy przeszkadzać i szkodzić, a na pewno jeżeli w pobliżu znajdują się dzieci.