



Dzień bez papierosa

2011-05-25

31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Tytoniu, ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia w 1988 roku. To okazja do zwrócenia uwagi na palenie tytoniu, ochronę praw niepalących, a przede wszystkim motywacja do podejmowania osobistych decyzji zerwania z nałogiem palenia. Tegoroczna kampania antytytoniowa skierowana jest głównie do rodziców i opiekunów dzieci, które narażone są na skutki biernego palenia, czyli wdychania dymu tytoniowego.

Ogólnoświatowe badania, przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wykazały, że bierne palenia zabija co roku 600 tysięcy osób. W Unii Europejskiej z powodu biernego palenia co 17 minut umiera jedna osoba. Jedna trzecia z tej grupy to dzieci, które narażone były w domach na wdychanie dymu tytoniowego. Organizmy dzieci wykazują najmniejszą odporność na toksyny zawarte w dymie tytoniowym. Rozwijający się organizm nie jest na tyle silny, by poradzić sobie z substancjami smolistymi unoszącymi się w dymie, przez co niewielka infekcja dróg oddechowych może zakończyć się tragicznie.

Wdychanie dymu tytoniowego jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu 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 łożeczkowej u niemowląt, łatwość rozwoju depresji, zaburzeń w zachowaniu u dzieci, wzrost ryzyka zapadalności na astmę, częstsze infekcje płuc, ucha, bóle głowy, ułatwiony rozwój alergii, zaostrzenie astmy oraz nudności.

Dla większości dzieci bierne palenie nie jest dobrowolnym wyborem, nieświadome zagrożenia i bezbronność ponoszą niezasłużenie konsekwencje nałogu dorosłych. Dzieci wdychają dym tytoniowy, gdyż dorośli palą w miejscach, gdzie najmłodsi 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.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie od 2007 r. odpowiedzialny jest za koordynację



**Magiczny
Kraków**

„Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce” na terenie powiatu krakowskiego i Krakowa.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krakowie współpracując z Urzędem Miasta Krakowa i Starostwem Powiatowym podjął działania wspomagające realizację „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce”, w zakresie wzmocnienia skuteczności promocji zdrowego stylu życia wolnego od nałogu palenia tytoniu na rzecz mieszkańców.

Aktualnie Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny realizuje przedsięwzięcia edukacyjne w tym zakresie. W roku szkolnym 2010/11 w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach realizowane są programy edukacji antytytoniowej:

- „Czyste Powietrze Wokół Nas”- przedszkolny program edukacji antytytoniowej adresowany do dzieci 5 i 6 letnich, ich rodziców i opiekunów
- „Nie pal przy mnie proszę” – program edukacji antytytoniowej dla uczniów klas I-III szkół podstawowych, którego celem głównym jest zmniejszenie narażenia dzieci na bierne palenie
- „Znajdź właściwe rozwiązanie” – program profilaktyki palenia tytoniu dla uczniów starszych klas szkół podstawowych i gimnazjów, którego głównym celem jest zapobieganie palenia tytoniu wśród młodzieży szkolnej. (JD).