



## Światowy Dzień Bez Tytoniu

2021-06-01

**Aby skierować wzrok społeczeństwa na negatywne skutki uzależnienia od dymu nikotynowego, w 1987 roku Światowa Organizacja Zdrowia ustanowiła Światowy Dzień Bez tytoniu, który obchodzony jest 31 maja.**

Od wielu miesięcy nasza rzeczywistość znacznie się zmieniła za sprawą pandemii koronawirusa, który stał się wrogiem numer 1 i zdominował sferę naszego lęku i dbałości o zdrowie. Lekarze alarmują jednak, aby nie lekceważyć innych bardzo poważnych schorzeń. Coraz większy ich odsetek wywoływany jest przez palenie papierosów, jak na przykład: nowotwory płuc, przełyku, krtani, gardła, trzustki.

Ponad miliard mieszkańców Ziemi nie wyobraża sobie życia bez regularnego sięgania po papierosa. Do roku 2030 prognozuje się zgon ponad 8 milionów ludzi, o ile nie zostaną podjęte środki zapobiegawcze. W dobie SARS-CoV-2 zwraca się uwagę na ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 u palaczy oraz częstszych zgonów w tej grupie. Eksperci wskazują czas pandemii, jako sprzyjający moment dla pożegnania się z nałogiem.

Dym tytoniowy działa wszechstronnie, jeśli chodzi o destrukcję ludzkiego organizmu. Złożony z 7 tys. związków chemicznych, z czego 70 rakotwórczych, ma negatywny wpływ także na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, powodując nierzadko m.in. rak płuc, miażdżycę, chorobę niedokrwienną serca, udary czy przewlekłą obturacyjną chorobę płuc.

Statystyki nie działają uspokajająco. 17% wszystkich zgonów w Polsce jest spowodowanych chorobami odtytoniowymi. Pali co drugi nastolatek, przygodę z papierosem młodzież rozpoczyna zazwyczaj w wieku 12-14 lat, a 60% osób w wieku 15-18 lat przynajmniej raz w życiu sięgnęło po papierosa.

Z myślą o palaczach, zarówno aktywnych, jak i biernych oraz mając na celu propagowanie zdrowego stylu życia, Ministerstwo Zdrowia prowadzi kampanie społeczne: [www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) oraz [www.stopfejkfriends.pl](http://www.stopfejkfriends.pl) (także w serwisie społecznościowym Facebook: #stopfejkfriends).

Miejmy zatem nadzieję, że tytułowe święto może skłonić do podjęcia próby wyzwolenia się z okowów nałogu. Bez wątplenia jest to rzecz bardzo trudna, ale zyski na pewno przeważą nad stratami.