



Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna  
ul. Sienkiewicza 5; 58-400 Kamienna Góra  
tel. 75 645-01-40; fax. 75 645-01-40  
e-mail: psse.kamiennagora@sanepid.gov.pl

Kamienna Góra , dnia 09 maja 2024 roku

OZ.966.12.2024

**Wg. rozdzielnika**

**Dotyczy: „Światowego Dnia bez Tytoniu”**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kamiennej Górze uprzejmie informuje, że w tym roku „Światowy Dzień bez Tytoniu” - **31 maja 2024** obchodzimy pod hasłem „Ochrona dzieci przed ingerencją przemysłu tytoniowego”

Dzień **31 maja** ogłoszony przez Światową Organizację zdrowia **WHO** jako Światowy Dzień bez Tytoniu jest okazją do zwrócenia uwagi na problem zdrowotny - powszechność palenia papierosów oraz jego skutki zdrowotne.

Światowy Dzień bez Tytoniu 2024 będzie platformą dla młodych ludzi na całym świecie, którzy wzywają przemysł tytoniowy do zaprzestania kierowania do nich produktów szkodliwych dla ich zdrowia. Młodzi ludzie na całym świecie wzywają rządy do przyjęcia polityki chroniącej ich przed manipulacyjnymi praktykami ze strony wyrobów tytoniowych i branż pokrewnych, w tym przed bezlitosnym marketingiem ich niebezpiecznych produktów za pośrednictwem mediów społecznościowych i platform transmisji strumieniowej.

Papierosy - a właściwie zawarta w nich **nikotyna** - zostały uznane przez WHO za substancję psychoaktywną o działaniu narkotycznym, podobnie jak kokaina czy heroina, szybko prowadzącą do uzależnienia.

**Dym tytoniowy** składa się z 4000 tys. związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze, które w czasie palenia są wprowadzane do organizmu palacza a także osób przebywających w otoczeniu osoby palącej (zjawisko palenia biernego).

W połączeniu z dymem tytoniowym **nikotyna zwiększa ryzyko** nowotworów i chorób układu krążenia, w tym zawałów, nadciśnienia, miażdżycy, tętniaków, udarów. Dym tytoniowy zawiera szereg substancji o działaniu kancerogennym - substancje smoliste, które przez lata gromadzą się w drogach oddechowych i mogą wywoływać nowotwory płuc, krtani, gardła, przełyku. Palacze częściej cierpią na wrzody żołądka i dwunastnicy - nikotyna pobudza układ trawienny, co zwiększa produkcję soku żołądkowego. Nikotyna jest również neurotoksyną, tzn. w wysokich dawkach upośledza funkcjonowanie układu nerwowego, w skrajnych przypadkach prowadząc do śmierci.

Palenie papierosów wpływa również na nasz wygląd i urodę. U palaczy widoczny jest brunatny nalot na zębach, skóra jest przesuszona i ziemista, szybciej się starzeje ze względu na niedobór kolagenu i elastyny oraz odwodnienie.

Tak samo szkodliwie działają **e-papierosy**, których głównym składnikiem jest nikotyna i glikol propylenowy. Ten ostatni powoduje podrażnienie górnych dróg oddechowych, oczu, zapalenie spojówek i działa na nasz organizm jak nikotyna zawarta w papierosach.

Co roku w Polsce z powodu **chorób odtytoniowych** umiera ok. 67 tys. osób, z czego połowa to osoby w wieku produkcyjnym. Niepokojącym zjawiskiem jest rosnąca liczba młodzieży sięgająca po e-papierosy. Obecnie ok. 62 % młodzieży sięga po wyroby elektroniczne.

**Papierosy zabijają powoli.** Początkowo palacz nie odczuwa skutków nałogu a gdy się pojawią często jest już za późno. Zachorowania na powyższe wymienione choroby można znacząco zmniejszyć rzucając palenie i wprowadzając zasady zdrowego stylu życia, co szybko regeneruje nasz organizm.

Zachęcamy do rzucania palenia!!!

**OSOBY potrzebujące wsparcia mogą zwrócić się do ekspertów udzielających pomocy w telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0-801-108-108 lub zgłosić się do swojego lekarza POZ, który pomoże rozwiązać problem.**

Więcej informacji można znaleźć na stronie :

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2024>

Dane osoby podpisującej:

*Grażyna Smok*

p.o. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Kamiennej Górze

*pismo wydane w postaci elektronicznej, podpisane  
kwalifikowanym podpisem elektronicznym*

Załączniki:

- Grafiki komputerowe

Do wiadomości:

- wg rozdzielnika 25 komórek

Wysłano pocztą elektroniczną