

15 listopada 2018

Światowy Dzień Rzucania Palenia

Co roku w trzeci czwartek listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia.

Tego dnia zachęcamy wszystkich palaczy, aby przynajmniej na jeden dzień podjęli próbę zaprzestania palenia. Problem palenia tytoniu jest w Polsce wciąż aktualny – codziennie w naszym kraju pali papierosy co trzeci mężczyzna (31%) oraz co piąta kobieta (18%)¹.

Palenie tytoniu jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów². Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Odstawienie papierosów jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odytoniowych. Rzucenie palenia i utrzymanie abstynencji ułatwia pomoc specjalistów. Fachową pomoc i doradztwo prowadzi działająca przy Centrum Onkologii w Warszawie Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym, która działa od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-19.00 pod numerem 801 108 108 lub 22 211 80 15. Informacji na temat metod rzucenia palenia można zasięgnąć również na stronie www.jakrzucicpalenie.pl.

¹ badanie GIS i TNS, 2015r.

² <http://onkologia.org.pl/palenie-tytoniu/>