



Szczecinek, dnia 2025-05-23

PZ.966.6.1.2025

Szanowni Państwo

-według rozdzielnika-

O szkodliwości palenia powiedziano już wszystko i wiele razy, ale powtarzać wciąż trzeba. Temu służyć ma Światowy Dzień bez Tytoniu.

Pożółknięte dłonie i paznokcie, nieświeży oddech, ziemista cera, o „przepalonych” przez lata pieniędzach nie wspominając – to nie jedyne konsekwencje palenia, które dla wielu nie są na tyle odstrasżające, by odmówić sobie kolejnego papierosa. Palenie tytoniu ma znacznie gorsze skutki, które – co gorsza – są nieodwracalne. Bo przestając palić możemy pozbyć się tych rejestrowanych organoleptycznie skutków ubocznych, ale zmian, jakie przez lata „kurzenia” zaszyły w organizmie cofnąć się nie da.

Palenie zabija co roku 6 milionów ludzi na całym świecie. Z każdą wypaloną paczką papierosów rośnie ryzyko zajęcia w organizmie mutacji mogącej okazać się nowotworem, dlatego majowe święto to dobry dzień, by skończyć z paleniem na dobre!

Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzony jest od 1987 r. Światowa Organizacja Zdrowia stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. Jeśli nie podjęte zostaną pilne działania zapobiegawcze, do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi, z czego 2,5 miliona stanowić będą kobiety – ostrzega WHO.

Światowy Dzień Bez Tytoniu ma na celu zwrócenie uwagi na globalną epidemię palenia tytoniu oraz promowanie działań mających na celu ograniczenie używania tytoniu i produktów nikotynowych. Tegoroczne hasło kampanii WHO brzmi: „Zdemaskować atrakcyjność: ujawnienie taktyk przemysłu tytoniowego i nikotynowego”. Kampania koncentruje się na ujawnieniu strategii stosowanych przez przemysł tytoniowy i nikotynowy w celu uczynienia swoich szkodliwych produktów atrakcyjnymi, szczególnie dla dzieci i młodzieży.



Według danych WHO palenie tytoniu niezmiennie pozostaje jedną z głównych przyczyn zgonów wśród dorosłych Polaków. Dym tytoniowy zawiera 4000 różnych substancji chemicznych, w tym kilkaset toksycznych i co najmniej 50 o udowodnionym działaniu rakotwórczym. U palaczy występują trzy grupy chorobowe, które rzadko pojawiają się u niepalących, tj. rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc oraz zawał przed 50. rokiem życia. Ponadto istnieje cała lista tzw. chorób odtytoniowych, których prawdopodobieństwo wystąpienia zwiększa się wraz z liczbą wypalanych papierosów.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinku kolejny już rok realizuje działania związane z obchodami Światowego Dnia bez Tytoniu, którego celem jest przede wszystkim zmiana klimatu społecznego i zachowania mieszkańców względem nikotyny.

Palenie tytoniu stanowi jeden z najistotniejszych problemów zdrowotnych w Polsce. Czy w obecnych czasach przestaje już być modne?

Tytoń stał się najpopularniejszą używką stanowiącą zagrożenie dla zdrowia dzieci. Styl życia i składające się na niego zachowania zdrowotne kształtują się już od okresu dzieciństwa pod wpływem obserwacji, pozyskiwanych wiadomości, wzorców przekazywanych przez rodzinę, szkołę, rówieśników czy środki masowego przekazu. W większości przypadków palenie tytoniu przez dzieci to próba naśladowania osób dorosłych, sposobu trzymania papierosa, mimiki twarzy, zaciągania się dymem. Często jest to dostosowanie się do panującego w szkole stylu oraz forma protestu przeciwko ograniczaniu przez rodziców prawa decydowania o sobie. Palenie w odczuciu młodych ludzi podnosi poczucie własnej wartości i traktowane jest jako sposób radzenia sobie z różnymi problemami i napięciami. Na decyzję o rozpoczęciu palenia przez młodocianych bez wątplenia wpływają reklamy, które firmy tytoniowe kierują do tej grupy wiekowej. Działania mające na celu ochronę dzieci przed zgubnymi skutkami nałogu nikotynowego są więc wyzwaniem dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i pracowników ochrony zdrowia. Należy wykorzystać każdą okazję do kształtowania prawidłowej postawy młodych ludzi ukierunkowanej na zdrowy styl życia.

Światowy Dzień bez Tytoniu to odpowiednia chwila do walki, w której nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka.

Małgorzata Niestój

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Szczecinku

/pismo zostało wydane w postaci elektronicznej i podpisane kwalifikowanym podpisem elektronicznym /

Sporządziła: Izabela Jadwiźyc