

## **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu**

**17.11.2022**

Kolejny już raz obchodzimy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**. Święto narodziło się z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę nie sięgać po papierosa, a Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia. Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem przyjęła się także w innych krajach, a od 1991 roku także w Polsce.

Mimo, iż w ciągu ostatnich ponad 30 latach zaobserwowano w Polsce stopniowe ograniczenie używania tytoniu, to problem ten jest nadal jedną z głównych przyczyn zgonów wśród osób dorosłych. Szacuje się, że rocznie z powodu palenia tytoniu na świecie umiera przedwcześnie 5 mln ludzi i liczba ta stale rośnie. Osoby palące są narażone m.in. na rozwój wielu nowotworów, chorób kardiologicznych czy układu oddechowego. Prawie wyłącznie u palaczy papierosów występują takie jednostki chorobowe jak rak płuca, przewlekła obturacyjna choroba płuc oraz zawał serca przed 50 r.ż.

**Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)** charakteryzuje się przewlekłym kaszlem i dusznością podczas wysiłku w wyniku trwałego, zwykle postępującego ograniczenia przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Dym tytoniowy, smog oraz zawodowe narażenie na szkodliwe pyły to główne przyczyny POChP. Przewlekła obturacyjna choroba płuc jest obecnie jedną z trzech głównych przyczyn zgonów na świecie.

Corocznie w listopadzie obchodzony jest **Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc**. Obchody tego święta mają na celu wzbogacanie wiedzy zarówno wśród personelu medycznego jak i społeczeństwa na temat metod leczenia, profilaktyki schorzenia, a także poprawy jakości życia chorych na POChP. W bieżącym roku dzień ten świętować będziemy 16 listopada pod hasłem *„Twoje płuca na całe życie”*. Eksperci, autorytety w dziedzinie zdrowia publicznego oraz organizatorzy tegorocznych obchodów pragną w ten sposób podkreślić znaczenie zdrowia płuc przez całe życie.

*„Rodzimy się tylko z jednym zestawem płuc, a utrzymanie ich dobrego funkcjonowania jest nierozłączną częścią przyszelego zdrowia i dobrego samopoczucia.”*

Niezależnie od wieku i liczby lat palenia zaprzestanie używania tytoniu przynosi wymierne korzyści zdrowotne! Rzucenie palenia przed ukończeniem 40 r.ż. zmniejsza ryzyko zgonu z powodu chorób odtytoniowych o około 90%, ale nawet odstawienie papierosów w późniejszym wieku powoduje, że zagrożenie zachorowaniem na choroby odtytoniowe spada w sposób ciągły wraz z upływem czasu od zaprzestania palenia.

Państwowa Inspekcja Sanitarna od lat koordynuje programy dotyczące profilaktyki uzależnień. Na terenie województwa kujawsko-pomorskiego prowadzony jest antytytoniowy program pn. „**Bieg po zdrowie**” adresowany do młodzieży klas IV szkół podstawowych oraz program „**Czyste powietrze wokół nas**” skierowany do dzieci w wieku przedszkolnym (5-6 lat). Ponadto niektóre Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne koordynują program „**Znajdź właściwe rozwiązanie**” adresowany do uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz program „**Nie pal przy mnie proszę**” realizowany w klasach 1-3 szkoły podstawowej. Główne cele programów to zapobieganie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży, zwiększenie wiedzy uczniów nt. zdrowia w kontekście palenia tytoniu, uświadamianie pozytywnych stron życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego. W inicjatywy edukacyjne programów angażowani są również rodzice oraz opiekunowie dzieci, gdyż ich aktywny udział sprzyja osiągnięciu zamierzonych celów.

Opracowano na podstawie źródeł własnych oraz:

<https://goldcopd.org/world-copd-day-2022/>

<https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco.html>