



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 2013

Dzień ten przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Już od niemal 40 lat miliony ludzi stara się w **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** zerwać z nałogiem. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku amerykański dziennikarz Lynn Smith zainicjował w swojej gazecie antynikotynową akcję. Zachęcił aż 150 tysięcy palaczy do zaprzestania palenia papierosów na jeden dzień. Wiadomo, że 24 godziny nie wystarczą – mają jednak zachęcić do całkowitego zerwania z nałogiem. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat, a od 1991 r. do rzucenia palenia namawia się Polaków.

Na całym świecie mimo podejmowanych akcji i kampanii informujących o szkodliwości palenia, tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku, w tym ponad 600 tysięcy osób narażonych na bierne wdychanie dymu w najbliższym otoczeniu.

W dymie tytoniowym znajduje się 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze. Wszystkie są wprowadzane do organizmu palacza oraz osób, które przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym. Również płód w łonie matki pali wraz z nią. Dym tytoniowy ma wpływ na powstawanie szeregu groźnych chorób, przede wszystkim obturacyjnej choroby płuc, nowotworów układu oddechowego oraz chorób układu krążenia.

Rzucenie palenia nie jest łatwe. Papieros to przede wszystkim nikotyna, która uzależnia podobnie jak narkotyki, np. kokaina czy heroina. 70 % palaczy chce rzucić ten nałóg. Większość byłych palaczy przestaje palić zwykle po 5-8 próbach.

Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt że papierosy zabijają powoli i podstępnie, palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat.

Ostrzeżenie słowne „PALENIE ZABIJA” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta z racji swojej powszechności szybko jednak traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje dość skuteczne są ostrzeżenia graficzne w postaci makabrycznych zdjęć przedstawiających skutki palenia np. zniszczone organy wewnętrzne czy palaczy z amputowanymi kończynami. Tego typu ostrzeżenia skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem.

W wielu krajach również w Polsce wprowadzono się zakazy palenia w miejscach publicznych. Jednak zakazy odgórne odgrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kluczborku życzy wszystkim chcącym rzucić palenie dużo silnej woli i wytrwałości w pozbyciu się nałogu.