



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu 2014

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kluczborku przypomina, że tradycyjnie w trzeci czwartek listopada obchodzony będzie **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu**. Idea tego Dnia narodziła się w Stanach Zjednoczonych w 1974 roku. Dziennikarz Lynn Smith zainicjował w swojej gazecie antynikotynową akcję zachęcając aż 150 tysięcy palaczy do zaprzestania palenia papierosów na jeden dzień. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat, w Polsce obchodzony jest od 1991 roku.

Tysiące palaczy starają się w tym Dniu wytrwać bez palenia, a część z nich przestaje w ogóle palić. Zarówno w Polsce jak i na świecie problem używania tytoniu występuje na bardzo dużą skalę.

Zgodnie z najnowszym ogólnopolskim badaniem GIS z 2013 r., do codziennego palenia przyznaje się co trzeci Polak (31%) w wieku 15 lat i więcej (23% kobiet i 39 % mężczyzn).

Pozytywnym zjawiskiem jest to, że najmłodszy ankietowani palą najmniej co może być spowodowane zmieniającymi się trendami – moda na niepalenie oraz ograniczeniami prawnymi związanymi z paleniem tytoniu w miejscach publicznych.

Dane statystyczne są alarmujące. Na całym świecie wskutek palenia tytoniu przedwcześnie umiera ok. 3,5 miliona osób, a przeciętna osoba, która wypala do 10 papierosów dziennie, skraca sobie życie o 4,5 roku.

Dlatego warto zrezygnować z palenia tytoniu. Organizm nawet po wieloletnim trwaniu w nałogu jest w stanie naprawić szkody wyrządzone przez dym tytoniowy.

Układ krążenia już w kilka dni po zaprzestaniu palenia ulega poprawie, a płuca zaczynają oczyszczać się ze szkodliwych substancji.

Tegoroczne obchody Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu zbiegają się z czwartą rocznicą wejścia w życie znowelizowanej ustawy *O ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, wprowadzającej zakaz palenia w miejscach publicznych* (Dz. U. z 1996 r., Nr 10 poz55 z późn zm.)

Obecnie poparcie dla obowiązującego prawa deklaruje aż 68% palących i 84% niepalących Polaków.

Badania przeprowadzone przez GIS w 2013 r. pokazują, że 10% Polaków dostrzegło zdecydowaną poprawę w przestrzeganiu zakazów ograniczających palenie tytoniu, a 45% przyznała, że wprowadzenie zakazu palenia sprzyja podejmowaniu przez nich decyzji o rzuceniu palenia. Jednak 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.