

Światowy dzień rzucania palenia

Światowy dzień rzucania palenia

Światowy dzień rzucania palenia, obchodzony jest każdego roku w trzeci czwartek listopada. Pomysłodawcą tej akcji był amerykański dziennikarz Lynn Smith, który w 1974 roku zawiadomił czytelników swojej gazety o wyzwaniu, które polegało na tym aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Przyniosło to niespodziewane skutki, bo aż 150 tysięcy osób postawiło ograniczyć sobie palenie tytoniu przez 24 godziny. W następnych latach akcja objęła wszystkie stany, a następnie tysiące palaczy. W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku.

*Światowy Dzień Rzucania
Palenia Tytoniu*



Czym jest palenie bierne?

Bierne palenie - jest zjawiskiem określanym mianem pochłaniania środowiskowego dymu tytoniowego. Polega ono na wdychaniu przez osoby niepalące mieszanki dwóch form dymu pochodzącego ze spalania tytoniu, która jest obecna w otoczeniu:

Główny strumień dymu - czyli dym wydychany bezpośrednio przez palacza

Boczny strumień dymu - czyli dym pochodzący z dopalającej się końcówki papierosa; ten rodzaj dymu charakteryzuje się wyższym stężeniem związków rakotwórczych i jest bardziej toksyczny niż zwykły dym.

Skutki palenia papierosów (choroby)

Choroby układu oddechowego - (Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc – POCHP, zapalenie płuc).

Choroby układu krążenia - (niedokrwienność serca, choroba naczyń mózgowych, zwyrodnienie mięśnia sercowego, miażdżyca tętnic, tętniak aorty).

Nowotwory - (płuc, przełyku, jamy ustnej, krwi, nerek, górnych dróg oddechowych, pęcherza moczowego).



Skutki palenia papierosów przez młodzież

Skutki palenia papierosów w młodym wieku są dla organizmu bardzo złe pod wieloma względami. Szczególnie negatywnie wpływa ono na funkcjonowanie układu hormonalnego i nerwowego u młodego człowieka. Młodzi palacze są bardziej wrażliwi na uzależnienie od nikotyny, a substancje znajdujące się w papierosach wywołują u nich trwałe zmiany w połączeniach synaptycznych. Może to spowodować zwiększenie skłonności do rozwoju depresji i choroby afektywnej dwubiegunowej w wieku dorosłym.



Skutki palenia papierosów w ciąży

Skutki palenia w ciąży są zauważalne nawet pod wpływem minimalnych dawek nikotyny. Negatywnie wpływa ona na funkcjonowanie organizmu matki zaburzając tym samym prawidłowy rozwój płodu. Zaburzenia pracy płuc, a także krążenia mogą stać się przyczyną niedotlenienia płodu z powodu ograniczonego dokrwienia i dotlenienia macicy. Optymalna ilość tlenu jest tymczasem warunkiem niezbędnym do prawidłowego rozwoju płodu.



Ile osób umiera przez papierosy?

Według danych WHO każdego roku z powodu palenia czynnego i biernego umiera 6 milionów osób czyli aż 1 osoba na 6 sekund.

W Polsce natomiast jest to 69 tysięcy osób rocznie z powodu palenia oraz 8000 z powodu palenia biernego



Czym jest nikotyna?

Nikotyna - jest to trucizna atakująca cały układ nerwowy i naczyniowy, zwęża ona naczynia krwionośne, a także zakłóca ukrwienie. Dotknięte przez nią tkanki i narządy nie są w dostatecznym stopniu zaopatrywane w tlen oraz składniki odżywcze.



Palenie papierosów podczas pandemii

Osoby palące tytoń oraz używające e-papierosów są 7 razy bardziej narażone na zakażenie koronawirusem.

Palenie tytoniu oraz używanie e-papierosów, podobnie jak COVID-19, podnosi stężenie czynników krzepnięcia krwi, co zwiększa ryzyko udaru.

Osoby palące dużo częściej dotykają okolic ust podczas palenia, co w obecnej sytuacji, przy niedostatecznej higienie rąk, także zwiększa możliwość zarażenia koronawirusem.

Koniec

Dziękuję za uwagę, prezentację wykonał Tymek Osmalak