



## **31 maja to „Światowy Dzień bez Tytoniu”**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie informuje, że **31 maja to „Światowy Dzień bez Tytoniu”**, obchodzony od 1987r. i ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia.

### **Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu 2018 jest „Tytoń i choroby serca”**

W wyniku dotychczas prowadzonych edycji Programów Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu, nastąpiły wyraźne zmiany w zachowaniach zdrowotnych Polaków. Dane pokazują, że zahamowanie w latach 90-tych wzrostu odsetka codziennych palaczy można uznać za zjawisko trwałe. W latach 1990-1994 codziennie paliło w Polsce 51% mężczyzn i 25% kobiet. W 2011 r. paliło 30,9% mężczyzn i 17,9% kobiet. Najnowsze badania (sierpień 2015 r.), potwierdzają tendencję spadkową - obecnie pali 24% Polaków.

Tematem przewodnim Światowego Dnia bez Tytoniu 2018 roku jest „**Tytoń i choroby serca**”. Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m.in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty). Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór). Nikotyna powoduje przyspieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego i skurcz naczyń obwodowych, a tlenek węgla i inne toksyny zawarte w dymie tytoniowym przyspieszają postęp miażdżycy i na wiele sposobów wpływają na stan układu krążenia (np. mogą wywoływać niedotlenienie narządów i tkanek). Palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Szacuje się, że ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej **dwukrotnie większe** niż u osoby niepalącej

tej samej płci i wieku. Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się niemal o połowę. Palacze są także obciążeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych.

Palenie jest również przyczyną niedokrwienych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego). Obliczono, że ryzyko udaru mózgu u palaczy zrównuje się z ryzykiem u osób niepalących po upływie 5 - 15 lat od zaprzestania palenia. Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym! W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia! A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia. Badanie IMPACT dla Anglii i Walii w latach 1981-2000 wykazały, że rzucenie palenia doprowadziło do 4-krotnie wyższej redukcji umieralności z powodu chorób krążenia niż redukcja cholesterolu i redukcja ciśnienia krwi.

Niepokojącym zjawiskiem jest to, że palenie rozpoczyna już młodzież w wieku szkolnym. Dlatego tak ważne jest przekazanie jej informacji o szkodliwości palenia tytoniu i wykształcenie postaw asertywnych wobec tego zjawiska. Uczniów klas V szkół podstawowych już od 18 lat zapraszamy do udziału w konkursie „Palić, nie palić - oto jest pytanie?”, natomiast uczniów szkół gimnazjalnych zapraszamy do udziału w projekcie „Młodzieżowych Liderów Zdrowia - kontra tytoń”. Ponadto przeprowadzamy szereg akcji edukacyjnych dla młodzieży oraz społeczności lokalnej.

W związku z obchodami Światowego Dnia bez Tytoniu zachęcam do podejmowania działań w placówkach oświatowo-wychowawczych w formie: konkursów, warsztatów, pogadanek, prelekcji, dyskusji, akcji okolicznościowych itp. promujących zdrowy styl życia wolny od nikotyny. Zdrowy styl życia wolny od nikotyny jest inwestycją dla młodego pokolenia.

Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny w Koninie

Agnieszka Dybała – Kamińska  
(podpis nieczytelny)

załączniki:  
załącznik 1 - 31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu

A.M-B