

31 maja –
Światowy
Dzień bez
Tytoniu



A gdyby tak każdy dzień był dniem bez papierosa?

Światowy Dzień bez Tytoniu został zainicjowany przez Światową Organizację Zdrowia w 1987 r., aby przypominać ludziom o szkodliwym działaniu papierosów i zachęcać ich do wizyt u lekarzy specjalistów. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Dzień ma również zachęcić do 24-godzinnej abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Dym tytoniowy zawiera aż 7 tysięcy szkodliwych substancji, z których ponad 70 to substancje rakotwórcze. Liczne badania naukowe potwierdzają, że substancje te trafiają do krwiobiegu palaczy i są rozprawdane po całym organizmie wywierając szkodliwy wpływ na wszystkie jego funkcje. **Ponadto nikotyna znajdująca się w dymie tytoniowym ma silne działanie uzależniające.** Szacuje się, że prawie 9 milionów Polaków pali codziennie tytoń. Na jednego palacza przypada średnio 17 papierosów, a 91 % palaczy wpada w nałóg przed ukończeniem 25 roku życia. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. WHO ostrzega – jeśli nie zostaną podjęte pilne działania zapobiegawcze, to do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi, z czego 2,5 miliona stanowić będą kobiety.

Na przestrzeni ostatnich lat pojawiły się nowe zagrożenia dla zdrowia publicznego, tzw. elektroniczne papierosy (e-papierosy). Są one błędnie postrzegane jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się szczególnie atrakcyjne. Ponadto e-papierosy swoim wyglądem przypominają zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku. Ich gadżeciarski wygląd osłabia negatywne przekonania na temat ich wpływu na zdrowie. Niski koszt, różnorodny smak liquidów oraz przekonanie, że e-palenie pozwala na ograniczenie tradycyjnego palenia i jest od niego mniej szkodliwe – to główne motywy wskazywane przez użytkowników e-papierosów jako skłaniający do wyboru tej formy konsumpcji nikotyny. Dlatego Ministerstwo Edukacji

Narodowej i Główny Inspektorat Sanitarny zachęcają rodziców i apeluje do nich o to, aby informowali swoje dzieci o zagrożeniach. Istnieją udokumentowane przypadki zatruc pływem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych. Co więcej, badania naukowe opublikowane w 2019 r. (Caporale et al., 2019) pokazują, że nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia, uszkadzając śródbłonek naczyń krwionośnych. Kolejnym zagrożeniem jest fakt, że e-papierosy to urządzenia, które coraz częściej wykorzystywane są do zażywania substancji psychoaktywnych. Fora internetowe i grupy dyskusyjne to źródło handlu płynów do e-papierosa zawierających nielegalne, niebezpieczne dla zdrowia substancje psychoaktywne, których użycie może skutkować zgonem.

Prawda jest taka, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie jak papierosy tradycyjne. Dlatego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bartoszycach apeluje szczególnie do młodych mieszkańców naszego powiatu. 31 maja – Światowy Dzień bez Tytoniu jest bardzo dobrym dniem na zerwanie z nałogiem. Musimy tylko konsekwentnie i wytrwale dążyć do wytyczonego celu- życia wolnego od papierosów.

Źródło:

<https://gis.gov.pl/aktualnosci/zagrozenia-zwiazane-z-e-papierosami-men-i-gis-ostzegaja/>

Magdalena Dmitruk
PSSE w Bartoszycach