

# Światowy Dzień Bez Tytoniu

Ochrona młodzieży przed manipulacjami przemysłu tytoniowego – to hasło przewodnie tegorocznego Światowego Dnia Bez Tytoniu. W tym roku obchodzimy go po raz trzydziesty.

---

Dym tytoniowy zawiera około 7 tys. związków chemicznych, z czego 70 rakotwórczych, ale też wiele z nich ma działanie toksyczne wobec układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Palenie tytoniu jest pojedynczą przyczyną przedwczesnych zgonów z powodu wielu chorób, wśród których są rak płuca, nowotwory głowy i szyi, miażdżyca, choroba niedokrwienna serca i udary oraz choroby układu oddechowego (przede wszystkim – przewlekła obturacyjna choroba płuc).

## Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i innych nowatorskich wyrobów tytoniowych - typu „jool”, „vype”, „iqos”), znacznie ciężiej przechodzą infekcję koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą cięższego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących. W opinii ekspertów pandemia COVID-19 to doskonały moment na rzucenie palenia.

## Niebezpieczny nałóg

Palenie wciąż pozostaje największym wyzywaniem zdrowia publicznego w Polsce. Z powodu chorób odtytoniowych umiera rocznie około 70 tysięcy osób, co stanowi 17% wszystkich zgonów w Polsce. Szczególnie drastyczne skutki palenia tytoniu obserwuje się wśród kobiet – nowotwory płuca są najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu kobiet. Od kilku lat więcej kobiet umiera w Polsce z powodu raka płuca niż z powodu raka piersi!

Niepokojące są także dane dotyczące młodzieży. Szacuje się, że co drugi nastolatek w Polsce pali. Niemal 60% osób w wieku 15-18 lat przynajmniej raz w życiu sięgnęło po papierosa. Młodzi ludzie z reguły zaczynają palenie w wieku 12-14 lat, ale niektórzy wcześniej, nawet – co może się wydawać szokujące – w wieku 8 lat.

## Profilaktyka antynikotynowa

Mając na uwadze dobro palaczy zarówno tych nałogowych, jak i biernych – Ministerstwo Zdrowia prowadzi kampanię społeczną realizowaną w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030. Jej celem jest obniżenie zachorowalności na choroby nowotworowe przez edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę, w tym kształtowanie świadomości prozdrowotnej i propagowanie zdrowego stylu życia.

Więcej na temat kampanii przeczytasz na stronie [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)

Równolegle trwa zainicjowana przez resort kampania społeczna #STOPFEJKFRIENDS, upowszechniająca wiedzę na temat szkodliwości palenia tytoniu i używania elektronicznych papierosów – w szczególności przez osoby poniżej 18 roku życia. Kampania #STOPFEJKFRIENDS jako pierwsza kampania skierowana do młodzieży podejmuje temat szkodliwości palenia e-papierosów. Więcej na temat kampanii #STOPFEJKTFRIEND znajdziesz tutaj: <http://stopfejkfriends.pl/>

Źródło: Ministerstwo Zdrowia