

31 maja 2021 Światowy Dzień bez Tytoniu



nia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Dzień ma również zachęcić do 24-godzinnej abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i mających schorzenia wywołane przez palenie papierosów. WHO ogłosiła 31 maja **Światowym Dniem bez Papierosa**, chcąc uświadomić i ostrzec obecne jak i przyszłe pokolenia przed zdrowot-

nymi, społecznymi i ekonomicznymi następstwami konsumpcji wyrobów tytoniowych i narażenia na dym tytoniowy.

Według danych WHO palenie tytoniu jest przyczyną przedwczesnych zgonów na całym świecie. Na choroby wywołane paleniem każdego roku umiera ok. 6 mln ludzi i nie jest to spowodowane tylko schorzeniami związanymi bezpośrednio z układem oddechowym. Ze względu na wyjątkową szkodliwość substancji, które znajdują się w papierosach, palenie powoduje także szkody w każdym z narządów oraz układów organizmu, prowa-

dząc m.in. do rozwoju chorób serca i układu krążenia. Nie wszystkie ze skutków palenia są związane z rozwojem nowotworów, jednak w większości przypadków u palaczy diagnozuje się raka płuc, raka żołądka, gardła, krtani oraz trzustki.

Trzeba pamiętać, że negatywne skutki palenia tytoniu nie ograniczają się jedynie do samych palaczy. Osoby znajdujące się w otoczeniu palących zmuszone są do inhalowania toksycznych składników dymu, pochodzącego z dwóch strumieni: głównego oraz bocznego ze

wszystkimi tego konsekwencjami zdrowotnymi. Przewlekłe narażenie na działanie dymu papierosowego jest przyczyną wielu takich chorób, jakie dotykają samych palaczy.

Każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie. Wiąże się to ze stylem życia, jaki prowadzimy.

Promujmy zdrowy styl życia, wolny od dymu tytoniowego.

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Ostrzeszowie

Co roku 31 maja obchodzimy **Światowy Dzień bez Papierosa**. Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu pale-

Szkodliwość palenia tytoniu

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, nic też nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić.

Palenie stanowi największe, możliwe do prewencji, śmiertelne zagrożenie dla zdrowia na świecie. Jest przyczyną większej liczby zgonów niż AIDS, alkoholizm, wypadki samochodowe, narkotyki, pożary, zabójstwa i samobójstwa razem wzięte.

Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Bristolu przeciętny palacz żyje 10 lat krócej niż osoba niepaląca. **Każdy papieros kosztuje 11 minut życia!** Obliczono również, że przeciętny palacz (mężczyzna) od 17 do 71 roku życia wypala 311 688 papierosów.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. U palaczy wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran oraz zaostrza się stan wielu schorzeń skóry (np. trądziku

oraz łuszczyca). Palenie doprowadza również do przebarwienia i pokrycia kamieniem zębów, wystąpienia nieświeżego oddechu i żółcenia palców.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne. Palacze są szczególnie narażeni na:

Choroby układu oddechowego - rozedmę płuc, przewlekłe zapalenie oskrzeli, raka płuc, raka języka, raka wargi, raka jamy ustnej, raka krtani, raka tchawicy, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, astmę oskrzelową, gruźlicę.

Choroby układu krążenia - chorobę niedokrwieną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę, wzrostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty.

Inne choroby: raka nerki, raka pęcherza moczowego, raka przełyku, wrzody żołądka oraz dwunastnicy, przepukliny jelitowe, choroby oczu (katarakty, niedowidzenia, degenerację plamkową), impotencję, upośledzenie płodności.

POLICJA APELUJE DO SENIORÓW I ICH BLISKICH

W ostatnim czasie, na terenie województwa wielkopolskiego pojawiały się przypadki oszustw seniorów metodami „na policjanta”, „na wnuczkę”, „na Poczcie Polską” itp. Policja apeluje o zachowanie ostrożności! Nigdy nie przekazujcie, Państwo, swoich oszczędności osobom, których nie znacie!

DRODZY SENIORZY! Ludzie tacy jak Wy - wychowani w przeświadczeniu, że trzeba nieść pomoc potrzebującym, często padają ofiarą oszustów - osób bezwzględnych, przestępców.

Oszuści, chcąc wykorzystać Waszą dobroć, podszywają się pod różne osoby. Mogą udawać Waszych najbliższych, którzy szybko potrzebują pieniędzy, np. żeby nie iść do więzienia po spowodowaniu wypadku, w którym ktoś ucierpiał. Podszywają się pod funkcjonariuszy Policji, Centralnego Biura Śledczego udając, że chcą uchronić Wasze pieniądze, bo ktoś właśnie włamuje się na Wasze konto bankowe. W dzisiejszych czasach, by dostać się do mieszkania i ukraść wartościowe przedmioty, mogą oni podszywać się pod osoby dokonujące dezynfekcji w związku z koronawirusem. Inne sposoby, jakie wykorzystują oszuści, to udawanie pracowników Poczty Polskiej (bądź innych instytucji)

- opowiadają rozmaite historie, z których każda ma na celu, oczywiście, wyłudzić pieniądze. W rzeczywistości wszystkie te historie są fikcją. Niestety, często zdarza się, że chęć niesienia pomocy swoim najbliższym czy Policji skutkuje utratą całych oszczędności.

Szanowni Państwo, pamiętajcie, że **Policja nigdy nie będzie chciała żebyście przekazywali swoje pieniądze czy kosztowności!**

Wielkopolska Policja apeluje - **nigdy nie ufajcie osobom nieznanym, nie podawajcie haseł do kont bankowych, pod żadnym pozorem nie pobierajcie gotówki z banku i nie przekazujcie jej nieznanym! To przestępcy czyhający na Wasze pieniądze!**

Gdy spotkacie się z taką sytuacją, natychmiast zakończcie rozmowę. Powiadomcie prawdziwą Policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112 i zgłaszając każdy taki przypadek.

Tylko szybka reakcja i Wasza czujność może powstrzymać oszustów i nie pozwolić, by inne osoby o dobrym sercu, zostały wykorzystane i oszukane.

Wydział Prewencji KWP
w Poznaniu/DPB

Kiedy rzucić palenie? Najlepiej **wczoraj!**

Jaka jest szansa, że palenie odejdzie do lamusa w najbliższym czasie? Prawdopodobnie szybciej, niż sama nikotyna. W krajach poważnie dotkniętych nikotynizmem, jak Francja czy Wielka Brytania, zaleca się zastąpienie tradycyjnych papierosów nowoczesnymi alternatywami.

Z opublikowanego niedawno, siódmego już raportu Public Health England na temat korzystania z e-papierosów wynika, że „zebrane dane świadczą, że e-papierosy były znacząco bardziej skuteczne w ułatwianiu rzucenia palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza”. Obecnie wiele badań koncentruje się także na porównaniu szkodliwości tradycyjnego palenia z nową formą przyswajania tytoniu – za pośrednictwem aerozolu wydzielanego przy podgrzewaniu wkładów tytoniowych.

Rynek wyrobów, które są zamiennikami dla klasycznych papierosów dynamicznie się rozwija i będzie się z pewnością ciągle zmieniał. Umożliwia to rozwój technologii, a także wciąż trwające prace badawcze. Na rynku istnieje kilka różnych alternatywnych kategorii: e-papierosy, podgrzewacze tytoniu, a także relatywnie nowy w Polsce tytoń do żucia w saszetkach, np. Epok. Doustne produkty nikotynowe są bardzo popularne w Skandynawii, a dla ich użytkowników istotny może być fakt, że można ich używać właściwie w każdym miejscu i czasie, ponadto występują w różnych wariantach stężenia nikotyny. Warto wiedzieć, że w Norwegii odsetek osób używających tytoniu do żucia już dzisiaj jest wyższy, niż palących.

Podgrzewacze tytoniu pojawiły się później, niż e-papierosy, ale są kategorią bardzo dynamicznie się rozwijającą. Ważne jednak, by sięgać po te gruntownie przebadane, i tak, np. na urządzeniu glo Hyper przeprowadzono jak dotąd 44 testy behawioralne, 164 analizy chemiczne, 46 badań klinicznych i 75 testów określających wpływ na komórki organizmu. Urządzenie daje możliwość regulowania intensywności doznania przy pomocy dwóch trybów – standardowego lub intensywnego (boost), co może być istotne z punktu widzenia zaspokojenia pewnych nawyków, czy też tzw. „rytuałów”. Wykazano, że gdy palacze wymienili tradycyjne papierosy na używanie podgrzewacza tytoniu w warunkach ambulatoryjnych, ich ekspozycja na toksyczne związki z dymu

papierosowego została znacząco zmniejszona. Dla większości badanych biomarkerów ekspozycji, spadek ekspozycji był taki sam jak w grupie kontrolnej, która zaprzestała palenia – podsumowują autorzy publikacji *Changes in Biomarkers of Exposure on Switching From a Conventional Cigarette to the glo Tobacco Heating Product: A Randomized, Controlled Ambulatory Study.*

