

Światowy Dzień Bez Tytoniu



Światowa Organizacja Zdrowia rozpoczęła całoroczną globalną kampanię z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu 2021 - **„Deklaruję – nie palę!”**, która ma na celu wsparcie 100 milionów ludzi na całym świecie w ich próbach rzucenia palenia poprzez różne inicjatywy i rozwiązania cyfrowe. W tym roku obchodzimy go po raz trzydziesty pierwszy. Pomoże stworzyć zdrowsze środowisko sprzyjające rzucaniu palenia poprzez:

- opowiadanie się za zdecydowaną polityką zaprzestania palenia tytoniu
- promowanie zwiększonego dostępu do usług w zakresie rzucania palenia
- podnoszenie świadomości na temat taktyk przemysłu tytoniowego
- umożliwienie użytkownikom tytoniu podejmowania skutecznych prób rzucenia palenia poprzez inicjatywy „rzuć i wygraj”.

Na całym świecie około 780 milionów ludzi twierdzi, że chce rzucić palenie, ale tylko 30% z nich ma dostęp do narzędzi, które mogą pomóc im przezwyciężyć fizyczne i psychiczne uzależnienie od tytoniu. WHO oraz jej partnerzy chcą zapewnić ludziom narzędzia potrzebne do podjęcia skutecznej próby rzucenia palenia.

Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne. Już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno. W ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi wraca do normy. W ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc. W ciągu 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszność. W ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących. W ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy. W ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

WHO ustanowiło nową inicjatywę „Access Initiative for Quitting Tobacco”, która zapewnia ludziom na całym świecie między innymi bezpłatny dostęp do poradnictwa cyfrowego. Nawiązało współpracę z firmami technologicznymi, takimi jak Facebook, WhatsApp i Soul Machines, aby podnieść świadomość i wspierać użytkowników tytoniu w rzucaniu palenia przy pomocy chatbotów i cyfrowych pracowników służby zdrowia. Na przykład Florence - doradca cyfrowy, oparty na sztucznej inteligencji, pomaga ludziom opracować spersonalizowany plan rzucenia palenia i kieruje ich do dostępnych aplikacji mobilnych i bezpłatnych infolinii dotyczących rzucania palenia w ich krajach. W międzyczasie

Quit Challenge na WhatsApp dostarcza zarejestrowanym użytkownikom bezpłatne wiadomości o tym, jak rzucić palenie, bezpośrednio na ich telefony komórkowe. Te i inne globalne i regionalne narzędzia w zakresie rzucania palenia wprowadzone w ramach kampanii na Światowy Dzień Bez Tytoniu 2021, po raz kolejny potwierdzają, że usługi w zakresie rzucania palenia poprawiają zdrowie, ratują życie i oszczędzają pieniądze.

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

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](#).