



## ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA

19 Listopada 2020 roku

Przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia.

Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest w Polsce od 1992 roku. Jego celem jest realizacja planu Europy wolnej od dymu tytoniowego poprzez organizowanie kampanii zdrowotnych promujących zdrowie oraz styl życia wolny od dymu tytoniowego.

Wraz z dymem papierosowym do organizmu trafia około 7 tysięcy szkodliwych substancji, ponad 70 z nich zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Zawał serca, rak płuc oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc występują w głównej mierze u palaczy. Tytoń negatywnie oddziałuje na stan zdrowia i prowadzi do przedwczesnej śmierci.

W dobie pandemii Covid-19 wielu ekspertów zadaje sobie pytanie na temat wpływu palenia na ryzyko zakażenia, przebieg a także śmiertelność z powodu zakażenia w przypadku osób palących papierosy.

Palenie tytoniu jest szkodliwe dla naszego organizmu, a szczególnie dla układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. To układy, które mogą zostać uszkodzone podczas choroby COVID-19.

Wskaźnik śmiertelności z powodu COVID-19 był znacznie wyższy u osób z chorobami układu krążenia, nadciśnieniem, przewlekłą chorobą układu oddechowego i nowotworami (jednostki chorobowe mające powiązanie z paleniem tytoniu) niż u osób, u których nie występowały choroby przewlekłe.

Palacze są bardziej narażeni na infekcje dolnych dróg oddechowych, a koronawirus SARS-CoV-2, który powoduje COVID-19 oddziałuje przede wszystkim na układ oddechowy, często powodując łagodne do ciężkiego uszkodzenie dróg oddechowych.

Słabszy system krążenia u pacjentów z COVID-19, którzy w przeszłości palili papierosy, może powodować, że są oni bardziej podatni na ciężkie objawy i bardziej narażeni na śmierć w wyniku infekcji.

Palenie papierosów jest szkodliwe dla zdrowia, a w tym szczególnym czasie może wiązać się z dodatkowymi problemami zdrowotnymi dotyczącymi COVID-19. WHO tłumaczy, że palacze mogą być bardziej podatni na zakażenie, ponieważ częściej dotykają palcami ust w trakcie palenia. Możliwe też, że rzucenie palenia sprawi, że lepiej poradzą sobie z objawami, kiedy zostaną zakażeni SARS-CoV-2, ponieważ rzucenie palenia ma niemal natychmiastowy pozytywny wpływ na czynność płuc i układu sercowo-naczyniowego.

Odnosnie doniesień jakoby palenie papierosów zapobiegało zakażeniu, czy ciężkiemu przebiegowi Covid-19 należy gruntownie przeanalizować dostępne informacje:

„nikotyna to nie do samo co dym tytoniowy. Pochodne nikotyny są stosowane w medycynie. Stąd pojawia się hipoteza dotycząca możliwości wykorzystania tej substancji w prewencji i leczeniu COVID-19. Ale pamiętajmy, że o ile nikotyna może zmniejszać aktywność receptorów nikotynowych, to dym tytoniowy je zwiększa, ponieważ zawiera 7 tysięcy różnych innych związków chemicznych „-zaznacza prof. Piotr Kuna, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Astmy i Alergii UM w Łodzi.”

Z najnowszych badań wynika, że **palenie tytoniu** przyczynia się nie tylko do ciężkiego przebiegu choroby, ale również zwiększa ryzyko zgonu prawie dwukrotnie (9,4 proc. wśród palących a 5,6 proc. osób niepalących papierosów). Analiza naukowców uwzględniła dane dotyczące 8910 przypadków COVID-19.

Jeśli do tej pory nie mieliście dostatecznie dobrego powodu do rzucenia palenia, to właśnie się pojawił.

**INFORMACJE NA TEMAT SPOSOBÓW RZUCENIA PALENA ORAZ ORAZ ADRESY I TELEFONY MIEJSC UDZIELANIA POMOCY ZNAJDZIESZ NA STRONE : [jakrzucicpalenie.pl](http://jakrzucicpalenie.pl)**

*Opracowano na podstawie:*

<https://portal.abczdrowie.pl/swiatowy-dzien-rzucania-palenia>

<https://portal.abczdrowie.pl/koronawirus-palenie-tytoniu-prawie-dwukrotnie-zwieksza-ryzyko-zgonu-z-powodu-covid-19-nowe-badania>

<https://www.medonet.pl/koronawirus,papierosy-a-covid-19--nowe-badania-wzbudzaja-kontrowersje,artykul,27428394.html>

<https://www.termedia.pl/koronawirus/Prof-Piotr-Kuna-o-skutkach-palenia-w-czasie-epidemii-oraz-metodach-leczenia-uzaleznienia-od-papierosow,38289.html>