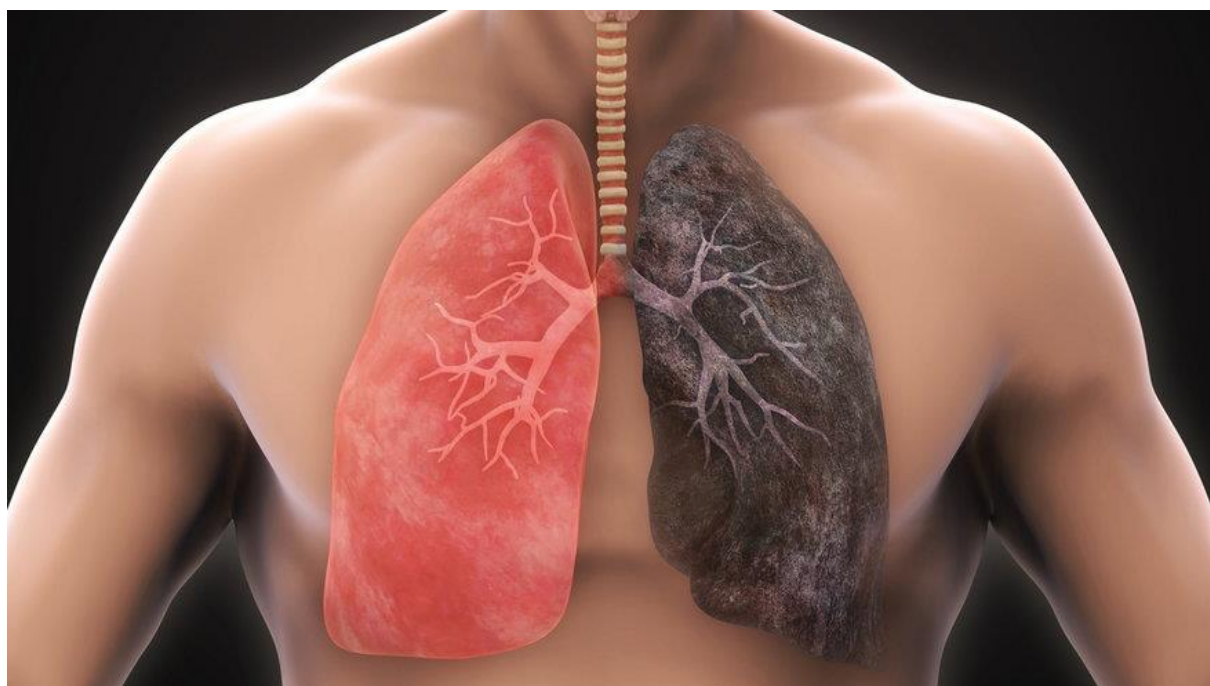




Światowy Dzień Bez Tytoniu 2019

„Tytoń i zdrowie płuc”



Corocznie, począwszy od 1988 roku – 31 maja – obchodzony jest **Światowy Dzień bez Tytoniu**. Światowy Dzień bez Papierosa został ustanowiony przez WHO ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki.

W tegorocznej edycji pod hasłem „**Tytoń i zdrowie płuc**” zwraca się szczególną uwagę na zdrowie płuc i od tytoniowe choroby układu oddechowego.

Realizowana akcja jest częścią programu Europy wolnej od dymu tytoniowego, która została przyjęta na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Podstawowym celem podejmowanych działań jest zwrócenie uwagi na aspekty zdrowotne, społeczne, ekonomiczne palenia tytoniu.

Dzień ten ma również zachęcić do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Jak tytoń zagraża zdrowiu płuc ludzi ?

Rak płuc.

Rak płuc to jeden z najczęstszych i najgorzej rokujących nowotworów złośliwych. Wywołuje go m.in. narażenie na substancje toksyczne, w tym dym tytoniowy, zanieczyszczone powietrze, a także bierne palenie. Długie narażenie na dym w domu lub w miejscu pracy zwiększa ryzyko raka płuc. Rzucenie palenia może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka płuc, po 10 latach rzucania palenia ryzyko raka płuc spada o około połowę w porównaniu z okresem palenia.

Przewlekła choroba układu oddechowego.

Palenie tytoniu jest główną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), stanu, w którym gromadzenie się śluzu wypełnionego ropą w płucach powoduje bolesny kaszel i bolesne trudności w oddychaniu. Ryzyko rozwoju POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które zaczynają palić w młodym wieku, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia rozwój płuc.

Astma.

Tytoń zaostrza również astmę, która ogranicza aktywność i przyczynia się do niepełnosprawności.

Niemowlęta narażone wewnątrzmacicznie na toksyny dymu tytoniowego, poprzez palenie przez matkę lub narażenie matki na bierne palenie, często doświadczają zmniejszonego wzrostu i funkcji płuc. Małe dzieci narażone na bierne palenie są narażone na ryzyko wystąpienia i zaostrzenia astmy, zapalenia płuc i zapalenia oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

Gruźlica. Gruźlica (TB) pomimo , że wywoływana jest przez Prątki gruźlicy , uszkadza płuca i zmniejsza czynność płuc, co dodatkowo pogarsza palenie tytoniu. Składniki chemiczne dymu tytoniowego mogą wywoływać utajone infekcje gruźlicy, na które zaraża się około jednej czwartej wszystkich ludzi..

Palenie tytoniu, a więc nie tylko papierosów, ale również e-papierosów, fajki, cygar czy tzw. fajki wodnej (shishy) jest najsilniejszym czynnikiem ryzyka choroby nowotworowej płuc.

Korzyści z rzucania palenia:

Po upływie:

- ☐ 20 minut - ciśnienie i tętno powracają do normy,
- ☐ 8 godzin - poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę;
- ☐ 1 dnia - płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;
- ☐ 48 godzin powraca do normy zmysł smaku i zapachu.
- ☐ w ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.
- ☐ w ciągu 3 dni - poprawia się wydolność oddechowa;
- ☐ od 2-12 tygodni - poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%; Zwiększa się wydolność fizyczna

- ☐ od 3-9 miesięcy - ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami;
- ☐ po 1 roku o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.
- ☐ po 5 latach o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.
- ☐ po 10 latach ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej. Ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- ☐ po 15 latach ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy nie palącej.

**Nie pozwól tytoniowi zabrać Twojego
oddechu!**



N podstawie:

<http://www.psse.gda.pl/aktualnosci-i-komunikaty/885-swiatowy-dzien-bez-tytoniu>

<https://tomaszowski.com.pl/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2019>

<https://tu.swinoujscie.pl/2019/05/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2019-tyton-i-zdrowie-pluc/>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312260/WHO-NMH-PND-2019.3-eng.pdf>

