

Koszalin, dnia 12..... listopada 2014r.

PS- PZ /4810-12/16/14

Urząd Miasta/
Urzędy Miasta i Gminy/
Urzędy Gmin/
Starostwo Powiatowe
wg rozdzielnika

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koszalinie informuje,
że 20 listopada 2014r. obchodzony będzie „Światowy Dzień Rzucania
Palenia”.

Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku –w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawia, często bywa za późno. W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Najważniejsze grupy składników dymu tytoniowego to substancje smołowe, nikotyna, tlenek węgla, związki drażniące. Ponadto dym tytoniowy pochłania wszelkie zanieczyszczenia i toksyny ze środowiska łącznie z pierwiastkami promieniotwórczymi.

Nie tylko palacze narażeni są na ryzyko ciężkich, nieuleczalnych chorób. Pamiętać trzeba o tej ogromnej, wręcz niepoliczalnej liczbie palaczy biernych, którzy wbrew swojej woli wdychają papierosowy dym. Jak dowiedziono, bierne palenie jest równie, a może nawet bardziej niebezpieczne od palenia czynnego. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera aż cztery razy więcej nikotyny i aż 35 razy więcej tlenu węgla niż dym tytoniowy, wdychany przez palacza! Warto pamiętać, że nałóg papierosowy to niekwestionowany przez nikogo (z wyjątkiem palaczy) czynnik ryzyka chorób układu oddechowego, układu krążenia i nowotworów. Przewlekłe choroby niezakaźne w tym, te spowodowane paleniem tytoniu lub biernym wdychaniem dymu tytoniowego stanowią od lat najwyższy problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny

w Polsce. Ryzyko zachorowania na raka płuc u palaczy jest 30 razy większe, niż u osób niepalących. Zależy ono od długości okresu i intensywności palenia. Rak płuca zdarza się u osób niepalących, ale liczba ta nie przekracza 10% ogólnej liczby osób, u których występuje ten nowotwór. Dlatego też rzucenie palenia zawsze się opłaca, bez względu na wiek. Po 20 minutach po rzuceniu palenia spada tempo bicia serca, po 8 godzinach normuje się poziom tlenu, 2 tygodnie do 3 miesięcy poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału, od 1 do 9 miesięcy zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu, natomiast rok po rzuceniu palenia spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową.

Palenie to nałóg, trudny do wyleczenia w samotności, po amatorsku. Dlatego też warto skorzystać z pomocy specjalistów z Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod nr tel. 0-801 108 108.

Dodatkowych informacji można uzyskać na stronie internetowej www.jakrzucicpalenie.pl i dowiedzieć się więcej na temat uzależnienia od wyrobów tytoniowych.

p.o. PAŃSTWOWY POWIATOWY
INSPEKTOR SANITARNY
w Koszalinie
lek. med. Elżbieta Czajńska-Gruchala
specjalista chorób zakaźnych

Otrzymują:

1. Urząd Miejski w Koszalinie
2. Starostwo Powiatowe w Koszalinie
3. Urząd Gminy i Miasta w Sianowie
4. Urząd Miejski w Polanowie
5. Urząd Miejski w Bobolicach
6. Urząd Gminy w Będzinie
7. Urząd Gminy w Mielnie
8. Urząd Gminy w Biesiekierzu
9. Urząd Gminy w Świeszynie
10. Urząd Gminy w Mielnie

STARSZY ASYSTENT
OSWIATY ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA
Powiatowej Stacji Sanitarnej Epidemiologicznej
w Koszalinie

mgr inż. Katarzyna Zimna-Trzebiatowska