

Światowy Dzień Rzucania Palenia 15 listopada 2012 r.



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Węgorzewie (**Sanepid w Węgorzewie**) informuje, że w trzeci czwartek listopada (15 listopada 2012 r.) obchodzony będzie Światowy Dzień Rzucania Palenia. Jest to okazja dla osób palących aby zerwać z nałogiem palenia, który rujnuje zdrowie zarówno palaczy jak i osób narażonych na bierne wdychanie dymu nikotynowego. Powoduje poważne skutki zdrowotne, między innymi takie jak: **choroby układu oddechowego**: rozedmnę 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 niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową 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.

Każdy rok palenia kosztuje osobę palącą **3 miesiące życia**. W przybliżeniu ocenia się, że 50% głęboko uzależnionych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze właśnie z tego powodu, a połowa z nich umrze w średnim wieku, co oznacza, że przeżyją o 20-25 lat mniej od osób niepalących. Na szczęście jest też dobra wiadomość – każdy rok od chwili rzucenia palenia to odzyskane 3 miesiące życia. (*Europejski kodeks walki z rakiem - prof. Witold Zatoński*) Palenie można rzucić bez względu na wiek i to będzie się opłacało. Przykładowo:

- 20 minut po rzuceniu palenia - spada tempo bicia serca;
- 8 godzin po rzuceniu palenia - normuje się poziom tlenu;
- 2 tygodnie do 3 miesięcy po rzuceniu palenia - poprawia się funkcjonowanie płuc, spada ryzyko zawału;
- 1 do 9 miesięcy po rzuceniu palenia - zmniejsza się kaszel i zanika brak tchu;
- rok po rzuceniu palenia - spada o połowę ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową w porównaniu do ryzyka u osoby nadal palącej. (*Projekt „Odświeżamy nasze miasta” – Podręcznik dla funkcjonariuszy PIS*)

Rozstać się z papierosem nie jest łatwo, ale zawsze można spróbować. Większość byłych palaczy przestaje palić zwykle po 5-8 próbach.

Jeżeli ktoś chciałby rzucić palenie to może zastosować się do rad zawartych w poradniku prof. Witolda Zatońskiego pt. „**Jak rzucić palenie**”, który znajduje się na stronie internetowej

http://www.pssewielun.pl/pliki/swiatowy_dzien_rzucania_palenia_tytoniu/akt_111114_jak_rzucic_palenie_-_poradnik.pdf

Zachęcam do obejrzenia filmów:

„Papierosy pożerają cię żywcem”

<http://www.youtube.com/watch?v=ubweJ2jET3U>

<http://www.youtube.com/watch?v=5nwYFr2RL7I>

„Miasta wolne od dymu”

<http://www.youtube.com/watch?v=5I34E-nZU18>

Można również skorzystać z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym - **tel. 0 - 801 108 108**

Można także wejść na stronę internetową Sanepidu w Węgorzewie (zakładka ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA 2012) www.bip.visacom.pl/psse_wegorzewo/

*Życzę wszystkim osobom palącym dużo
silnej woli i wytrwałości w pozbyciu się nałogu.*