



**2016**

31 maja to ważna data w kalendarzu promocji zdrowia - dzień, który służy zwróceniu uwagi na konieczność ochrony obecnych i przyszłych pokoleń przed następstwami używania tytoniu.

**O szkodliwości palenia powiedziano już wszystko i wiele razy, ale powtarzać wciąż trzeba. Temu służyć ma Światowy Dzień bez Tytoniu.**

Na kwestię skutków inhalacji dymu tytoniowego zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia, co roku koncentrując się na innym aspekcie tej globalnej epidemii.

Święto obchodzone jest od 1987 r. Światowa Organizacja Zdrowia stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. Jeśli nie podjęte zostaną pilne działania zapobiegawcze, to do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi, z czego 2,5 miliona stanowią będą kobiety – ostrzega WHO.

W Polsce rocznie umiera z powodu palenia tytoniu ok. 70 tys. ludzi, z tego 8700 na skutek biernego palenia. Od początku lat 50 w Polsce na choroby odytoniowe zmarło co najmniej 2,5 mln osób.

Tegorocznym obchodom Światowego Dnia bez Tytoniu przyświeca hasło:

**„Jednolite opakowania wyrobów tytoniowych – Fakty i wyzwania”**  
(tytuł oryginalny: *Get ready for plain packaging*)

Światowa Organizacja Zdrowia dąży do przygotowania państw członkowskich na wprowadzenie nowych, jednolitych, wystandaryzowanych opakowań wyrobów tytoniowych. Jednolite opakowania są ważnym środkiem zmniejszenia popytu na wyroby tytoniowe – zmniejszają atrakcyjność papierosów, ograniczają stosowanie opakowań jako form reklamy i promocji wyrobów tytoniowych, a także zwiększają skuteczność profilaktyki i ostrzeżeń zdrowotnych. Jednolite opakowania nie zawierają logo, kolorów, firmowych obrazków lub informacji reklamujących/promujących dany wyrób tytoniowy.

Głównymi zamierzeniami tegorocznych obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu są:

1. podkreślenie roli jednolitych opakowań jako części całościowego i wielosektorowego podejścia do ograniczania palenia tytoniu na świecie,
2. dostarczenie rzetelnych i przekonujących informacji na temat jednolitych opakowań,
3. zachęcenia państw członkowskich do wzmocnienia działań związanych z pakowaniem i etykietowaniem opakowań, a także ograniczeniem reklamowania, promowania i sponsorowania wyrobów tytoniowych,
4. pomoc państwom członkowskim przed ingerencją przemysłu tytoniowego w procesy polityczne i prawne związane z ujednoczeniem opakowań.

Informacje nt. ŚDbT 2016 w wersji angielskiej dostępne są na stronie internetowej WHO: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/world-notobacco-day/2016->

**Współdziałanie wielu różnorodnych instytucji i organizacji, w tym środków masowego przekazu, pozwoli na zwiększenie zakresu i zasięgu działań profilaktycznych oraz stworzy efektywnie działającą koalicję na rzecz poprawy zdrowia społeczeństwa.**

Działania te mają często znacznie większy wpływ na postawy zdrowotne społeczeństwa, a w konsekwencji na stan zdrowia obywateli, niż kosztowne formy medycyny klasycznej – stosującej kurację np. farmakologiczną.

Palenie papierosów prowadzi do silnego uzależnienia od nikotyny. Mózg osoby palącej zmienia swoją biochemię oraz koduje, że nikotyna to dla niego przyjemność.

***Jest to jednak zabójcza przyjemność – palenie papierosów bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie.  
Chcesz się nadal truć – jeśli nie? To rzuć!***

Eksperti zachęcając do rzucania palenia podkreślają, że organizm nawet po wieloletnim trwaniu w nałogu jest w stanie naprawić szkody wyrządzone przez dym tytoniowy. Układ krążenia już w kilka dni po zaprzestaniu palenia poprawia się, a płuca zaczynają oczyszczać ze szkodliwych substancji. Dzięki temu zwiększa się wydolność organizmu, ustaje kaszel, przybywa energii, skóra i włosy odzyskują blask, a także znika uczucie duszności.

Celem tegorocznej kampanii jest również trwała zmiana zachowań zdrowotnych, poprzez zwrócenie uwagi na problem braku poszanowania prawa osób niepalących, dzieci, kobiet w ciąży do przebywania w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, oraz na nieprzestrzeganie zakazu palenia w miejscach użyteczności publicznej

## **Przesłaniem kampanii jest również troska o zdrowie dzieci.**

W Polsce każdego roku rodzi się 120 - 140 tys. dzieci, które podczas pierwszych 9-ciu miesięcy istnienia razem z matką, są ekspozowane na setki niszczących zdrowie związków chemicznych, zawartych w dymie tytoniowym. Wszystkie te dzieci rodzą się z niższą wagą urodzeniową, są gorzej przystosowane do życia, niedorozwinięte. Mają mniejszą szansę na normalne życie.

Badania naukowe wskazują, że wymuszone bierne palenie od momentu poczęcia do 4-go roku życia jest największym zagrożeniem dla zdrowia dzieci.

Zwracamy się z apelem do rodziców i lekarzy, od których w pierwszej kolejności zależy zdrowie najmłodszych. Każde dziecko ma prawo do dorastania w zdrowym środowisku. Chrońmy nasze dzieci przed wdychaniem dymu tytoniowego z otoczenia zanieczyszczonego przez dorosłych palaczy. Nie zgadzajmy się na palenie w obecności dzieci, a także kobiet w ciąży! Informujmy o zagrożeniach, jakie niesie za sobą palenie tytoniu przez kobiety w ciąży. Życie w rodzinie wolnej od dymu tytoniowego, ma kluczowe znaczenie dla zdrowia dzieci

Z najnowszych badań TNS dla Głównego Inspektoratu Sanitarnego – z lipca 2015r wynika, że dziś codziennie zaciąga się papierosem co najmniej 24 proc Polaków z tego: 18 proc. kobiet, 31 proc. mężczyzn; kobiety częściej niż mężczyźni palą papierosy w obecności dzieci (k-24 proc., m-23 proc), dorosłych osób niepalących (k-62, m-52), kobiet w ciąży (k-14, m-12).

39% ankietowanych mówi, że w ich domach pali się tytoń, z czego: 13% przyznaje, że w ich domach tytoń pali się bez ograniczeń, a 18% pali tylko na zewnątrz (balkon, taras). 25% ankietowanych jest narażonych na kontakt z dymem tytoniowym na przystankach komunikacji miejskiej; 11% jest narażona na kontakt z dymem tytoniowym w miejscu pracy.

64% regularnych palaczy to osoby z wykształceniem podstawowym i zasadniczym zawodowym; a jednocześnie 40% osób, które źle oceniają swoją sytuację materialną to regularni palacze.

**Zachęcamy do podejmowania działań edukacyjno informacyjnych nt. skutków zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz regulacji prawnych związanych z wejściem w życie nowej dyrektywy tytoniowej UE.**

**Nie można bezkarnie narażać niepalących, ale i palących  
na bierne palenie w miejscach publicznych.**

opr. B.Wlizło PSSE Ełk

(na podstawie materiałów WHO, GIS, fundacji „Promocja zdrowia”, raport TNS Polska oraz prasowych)