



31 maja „Światowy Dzień bez Tytoniu”

Z oczywistych względów dużo uwagi poświęca się paleniu papierosów przez młodych ludzi. WHO zwraca np. uwagę na to, że przemysł tytoniowy musi szukać nowych klientów w miejsce starszych. Dlatego tak ważny jest zakaz reklamowania wyrobów tytoniowych. Jest to jeden z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie popytu na wyroby tytoniowe.

Należy też zwrócić uwagę na fakt, iż Polacy palą mniej. W latach 80. XX wieku odsetek osób palących wyroby tytoniowe w Polsce był największy w Europie i wynosił aż 42%. Widać więc efekty najróżniejszych kampanii antynikotynowych oraz akcji takich jak Światowy Dzień bez Tytoniu, ponieważ w roku 2015 liczba ta zmalała do 24%.

Polska jako jedno z pierwszych państw w Europie rozpoczęła walkę z e-papierosami.

Według Głównego Inspektora Sanitarnego 30 % uczniów w wieku od 15 do 19 lat regularnie pali elektroniczne papierosy, a 60 % co najmniej raz ich próbowało. GIS wskazał też, iż młodzi ludzie wybierają tę formę konsumpcji nikotyny m.in. z powodu niskiego kosztu i smaku liquidów. Młodzież niestety traktuje e-papierosy jako mniej ryzykowne, nie zdając sobie sprawy, że są to narzędzia do uzależnienia od różnych substancji. GIS podkreślił, że istnieją udokumentowane przypadki zatruc pływem z e-papierosów wśród dzieci i dorosłych. Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) wprowadziło termin **EVALI** (*e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury*), aby opisać choroby i [urazy płuc](#) związane z używaniem e-papierosów lub waporyzacją. Wapowanie – inaczej korzystanie z e-papierosa lub też juuling, od słowa „juul” oznaczającego elektronicznego papierosa, który ma kształt pendriva.

W urządzeniu typu „Juul” wytwarzany jest aerozol. Juul posiada wysoką zawartość nikotyny, pojedyncza kapsułka zawiera tyle samo nikotyny, co paczka 20 zwykłych papierosów. Tak wysokie stężenie nikotyny może powodować u nastolatków szybki rozwój uzależnienia.

GIS zwraca uwagę na fakt, że e-papierosy są także używane jako urządzenia do inhalacji substancjami psychoaktywnymi. W Polsce odnotowano dwa zgony na skutek zażycia fentanylu przy użyciu e-papierosa.

Palenie zabija co roku 6 milionów ludzi na całym świecie. Jeśli więc w Światowy Dzień bez Tytoniu palenie rzuci chociaż kilkadziesiąt osób, będzie to dobra wiadomość.

Zachęcamy palaczy do rzucania palenia papierosów. 31 maja - Światowy dzień bez Tytoniu będzie dobrą okazją do podjęcia pierwszych kroków w kierunku zdrowego stylu życia, wolnego od nikotyny.

Światowa Organizacja Zdrowia twierdzi, że palacze są bardziej podatni na zakażenie koronawirusem, ze względu na mniejszą pojemność płuc, mogą także gorzej przechodzić infekcję. WHO przypomina również, że osoby palące wyroby tytoniowe są bardziej narażone na występowanie chorób sercowo- naczyniowych i nowotworów, szczególnie raka płuc. Słabszy system krążenia u pacjentów z COVID-19, którzy palą lub palili papierosy, może powodować, że są oni bardziej podatni na ciężkie objawy i narażeni na śmierć w wyniku powikłań po infekcji.

Więcej informacji o Światowym Dniu Bez Tytoniu pod linkiem:

<https://www.kalbi.pl/swiatowy-dzien-bez-tytoniu>

<https://www.mp.pl/pacjent/pochp/aktualnosci/221156,gis-e-papierosy-sa-uzywane-do-inhalacji-substancji-ps>

https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2019/10/MEN-i-GIS_Informacja-na-temat-zagro%C5%BCe%C5%84-dotycz%C4%85cych-e-papieros

