



15 listopada „RZUĆ PALENIE RAZEM Z NAMI”

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Inicjatywa ta powstała w Stanach Zjednoczonych – dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów.

Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku do rzucenia palenia namawia się Polaków.

Polska jest krajem, w którym palenie tytoniu od lat stanowi jedną z najczęstszych przyczyn utraty zdrowia. Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), zaostrza przebieg wielu schorzeń, np. takich jak: łuszczyca, trądzik młodzieńczy, przyspiesza występowanie zmarszczek. Jest niezwykle niebezpieczne dla kobiet ciężarnych. Wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu jest szczególnie niebezpieczne, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenku węgla i innych niebezpiecznych związków („bierne palenie”). Poza konsekwencjami zdrowotnymi, bardzo dotkliwe są także konsekwencje ekonomiczne i społeczne.

Bez względu na wiek rzucanie palenia zawsze się opłaca

Co zyskasz rzucając palenie już dziś?

1. Będziesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać.
2. Będziesz mieć więcej energii.
3. Zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość kaszlu.
4. Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres i przeciwności.
5. Potrawy będą pachniały i smakowały lepiej.
6. Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek.
7. Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej.
8. Oszczędzasz pieniądze, które będziesz mógł przeznaczyć na inne cele.