

31 maja 2019 - Światowy Dzień bez Tytoniu

31.05.2019

„Tytoń a zdrowe płuca” to hasło Światowego Dnia bez Tytoniu

Corocznie 31 maja obchodzimy Światowy Dzień Bez Tytoniu. Obecna kampania jest wyjątkową okazją do zwrócenia uwagi na kwestię negatywnych skutków czynnego i biernego palenia tytoniu oraz nakłonienia do zaprzestania używania wyrobów tytoniowych w jakiegokolwiek formie. W tym dniu zachęcamy do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na świecie.

Kampania ma za zadanie zwiększyć świadomość na temat:

- negatywnego wpływu tytoniu na zdrowie płuc, od raka płuc po przewlekłe choroby układu oddechowego,
- podstawowej roli, jaką płuca odgrywają dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Kampania jest swoistym wezwaniem do działania i zaangażowania jednostek samorządowych oraz sektora prywatnego w skuteczną politykę ograniczania konsumpcji tytoniu.

Tytoń a zagrożenia dla zdrowia płuc

Rak płuc. Palenie tytoniu jest główną przyczyną i odpowiada za ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc na świecie. Narażenie na bierne palenie w domu lub w miejscu pracy zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Rzucenie palenia może je skutecznie zmniejszyć: już po 10 latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuc spada o połowę.

Przewlekłe choroby układu oddechowego. Palenie tytoniu jest istotną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na POChP choruje co 10 osoba powyżej 40 roku życia. Choroba stanowi trzecią pod względem częstości przyczynę zgonów na świecie. W Polsce cierpi na nią blisko 2 miliony osób. **Jedynie 20% przypadków zostaje odpowiednio wcześnie zdiagnozowanych i leczonych.**

Choroba polega na zwężeniu oskrzeli, które upośledza przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Przyczyną zwężenia (obturacji) jest miejscowa reakcja zapalna i zmiany destrukcyjne, rozwijające się w płucach w wyniku narażenia na szkodliwe pyły i gazy, znajdujące się we wdychanym powietrzu.

Objawami są m.in. bolesny kaszel i poważne trudności w oddychaniu. Rozpoznanie stawia się na podstawie badania spirometrycznego. Leczenie ma charakter objawowy. Należy podkreślić, że POChP jest chorobą nieuleczalną, a wszelkie działania lekarskie mają na celu spowolnienie procesu chorobowego i poprawę komfortu życia pacjenta. Ryzyko rozwoju POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które zaczynają palić już w młodym wieku, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia rozwój płuc.

Tytoń zaostrza również objawy astmy oskrzelowej, które ograniczają aktywność i przyczyniają się do niepełnosprawności. Wczesne skończenie z nałogiem tytoniowym jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu POChP i wyciszenie objawów astmy.

Tytoń a zdrowie dzieci. Palenie przez matkę w okresie ciąży, a także narażenie ciężarnej na bierne palenie prowadzi do poważnych zaburzeń rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka, m.in. zmniejszonego wzrostu i upośledzenia funkcji płuc. U małych dzieci, narażonych na bierne palenie, istnieje większe ryzyko wystąpienia i zaostrzenia objawów astmy oskrzelowej, zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

Szacuje się, że na świecie 165 000 dzieci umiera przed 5 rokiem życia z powodu infekcji dolnych dróg oddechowych spowodowanych biernym paleniem. Ponadto istnieje zwiększone ryzyko rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc wśród dorosłych, którzy jako dzieci byli narażeni na bierne palenie.

Gruźlica. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko przejścia utajonego zakażenia prątkami gruźlicy w aktywną postać choroby. Ryzyko to wzrasta z liczbą wypalanych papierosów i latami palenia. Aktywna postać gruźlicy, w połączeniu z paleniem tytoniu, przyczynia się do niepełnosprawności i śmierci z powodu niewydolności oddechowej.

Zanieczyszczenie powietrza. Dym tytoniowy jest szczególnie niebezpieczną formą zanieczyszczenia powietrza w zamkniętych przestrzeniach: zawiera ponad 7 000 substancji chemicznych, z których 69 przyczynia się do powstania raka. Bezbarwny i bezwonny dym tytoniowy może utrzymywać się w pomieszczeniu nawet przez pięć godzin. Zwiększa tym samym ryzyko upośledzenia czynności płuc, zachorowania na raka płuc i przewlekłe choroby układu oddechowego.

Walka z nałogiem może być trudna, jednak warto zmodyfikować styl życia i konsekwentnie zadbać o stan swojego zdrowia. Światowy Dzień bez Tytoniu jest świetną okazją na powstrzymanie się chociaż przez jeden dzień od konsumpcji wyrobów tytoniowych.

Nie pozwól, aby tytoń zapierał ci dech w piersi!

Więcej informacji na stronie:

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2019>

DON'T LET TOBACCO --- TAKE YOUR BREATH AWAY



CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO

31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco

