



Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień Bez Tytoniu, to część programu Europy wolnej od dymu tytoniowego przyjętego na Konferencji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Madrycie w 1988 roku.

W tym dniu WHO pragnie zwrócić uwagę społeczeństwa na kwestię zdrowotnych, ekonomicznych i społecznych konsekwencji palenia tytoniu, koncentrując się każdego roku na wybranym aspekcie tego problemu.

W bieżącym roku hasło przewodnie obchodów Światowego Dnia Bez Tytoniu brzmi: **„Stop nielegalnemu obrotowi wyrobami tytoniowymi”**.

Ramowa Konwencja Światowej Organizacji Zdrowia o Ograniczeniu Użycia Tytoniu definiuje "nielegalny obrót" jako „wszelkie praktyki lub postępowanie zabronione przepisami prawa, związane z produkcją, przewozem, odbiorem, posiadaniem, dystrybucją, sprzedażą lub kupnem, łącznie z wszelkimi praktykami lub postępowaniem, których zamiarem jest ułatwienie takiego działania”

WHO informuje, że jeden na dziesięć papierosów wypalanych na świecie pochodzi z nielegalnego źródła. W Polsce na podstawie przeprowadzonego w latach 2009-2010 badania GATS wynika iż 8,5 % osób codziennie palących pali papierosy pochodzące z przemytu.

### **Przemyt papierosów jest zjawiskiem, które w bardzo dużym stopniu:**

-Wpływa na ekonomię dotkniętych nim krajów, powodując znaczne uszczuplenia należności celnych i podatkowych,

-Nielegalnie sprzedawane papierosy ze względu na niższą cenę zachęcają młodych ludzi do podejmowania prób palenia (cena wyrobów tytoniowych nie jest jedynym, ale bardzo istotnym elementem decydującym o rozpowszechnieniu palenia tytoniu),

-Nielegalny handel wyrobami tytoniowymi wpływa na większą konsumpcję tytoniu, co związane jest bezpośrednio z większą zachorowalnością. Wyeliminowanie nielegalnego handlu tańszymi papierosami ma szansę spowodowania ograniczenia lub zaniechanie palenia a tym samym zmniejszenia liczby zachorowań na choroby odtytoniowe.

W dymie tytoniowym zawartych jest ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. **Nie istnieje bezpieczny poziomu narażenia na dym tytoniowy.**



**Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne.** Palacze są szczególnie narażeni m.in. na:

- Nowotwory: płuc, krtani, przełyku, gardła, pęcherz, szyjki macicy, nerek, jamy ustnej, trzustki, żołądka
- Choroby układu krążenia- chorobę niedokrwinną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty
- Choroby układu oddechowego: płuc (np. rozedma płuc, zapalenie oskrzeli, płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc)

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran. Palenie zaostrza stan wielu schorzeń skóry (np. trądzik oraz łuszczycę), dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy”. Palenie papierosów jest powodem przebarwień zębów, żółtych palców, nieświeżego oddechu.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w XX wieku z powodu palenia tytoniu zmarło 100 mln ludzi. Obecnie każdego roku liczba zgonów odytoniowych na świecie przekracza 5 milionów.

Należy pamiętać iż bierne palenie jest tak samo szkodliwe jak palenie czynne. W strumieniu bocznym stwierdzono aż 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychany przez aktywnych palaczy!

Palenie tytoniu przez kobiety ciężarne niekorzystnie wpływa na przebieg ciąży i stan zdrowia dziecka. Wśród kobiet palących stwierdzono zwiększone ryzyko wystąpienia powikłań jak np.: poronienie samoistne, przedwczesne pęknięcie pęcherza płodowego, przedwczesne odklejanie łożyska oraz łożysko przodujące. Dzieci palących matek mają niższą masę urodzeniową. Liczne badania epidemiologiczne wskazują palenie papierosów podczas ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej dziecka.



**Rzucając palenie absolutnie niczego się nie traci, można tylko zyskać.** Nagrodą jest lepsza kondycja fizyczna, rzadsze infekcje dróg oddechowych, brak porannego kaszlu. Oddala się od perspektywa wielu chorób, które są następstwem palenia tytoniu.

Najważniejsza jest motywacja. Trzeba uświadomić sobie, że chociaż nie jest to łatwa możliwy jest sukces. Nie wolno zrażać się chwilowym niepowodzeniem, nie wolno rezygnować i poddawać się. Warto skorzystać z pomocy specjalistów.

**TELEFONICZNA PORADNIA POMOCY PALĄCYM**

**801 108 108**

Źródło:

- Raport z ogólnopolskiego badania ankietowego nt. postaw wobec palenia tytoniu (GIS 2013)
- Medycyna praktyczna –Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, wydanie specjalne 7/2006
- Ramowa Konwencja Światowej Organizacji Zdrowia o Ograniczeniu Użycia Tytoniu (2003)
- <http://www2.mz.gov.pl/wwwmz/index?mr=m9&ms=&ml=pl&mi=91&mx=0&ma=18876>
- <http://www.mf.gov.pl/documents/764034/2288248/Przemyt+wyrob%C3%B3w+tytoniowych.pdf>
- <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-2015-zatrzymac-nielegalny-handel-wyrobami-tytoniowymi/>

Opracowanie:

M. Drożdżik

Dział Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia

tel: 12 25 49 503

[m.drozdzik@wsse.krakow.pl](mailto:m.drozdzik@wsse.krakow.pl)