



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wałbrzychu

HDM-PZ.966.2.15.2025

Wałbrzych, 18 listopada 2025 r.

Urzędy, Podmioty Lecznicze, Zakłady Pracy
Szkoły, Ośrodki Kultury
wg rozdzielnika

Dotyczy: Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu

Szanowni Państwo

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wałbrzychu przypomina, że **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, przypada w tym roku 20 listopada.**

Idea „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu” ma na celu zwrócenie uwagi całego społeczeństwa globalnie i lokalnie na skutki palenia tytoniu: społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim na skutki zdrowotne, które spowodowane są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e - papierosów. Zachęcanie osób palących do zaprzestania palenia oraz zwrócenie uwagi na fakt, że osoby niepalące (szczególnie dzieci) mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego, bez narażania na tzw. „bierne” palenie.

Palenie tytoniu jest jedną z głównych przyczyn śmierci, której można zapobiec. Każdego roku umiera około 8 milionów osób z powodu chorób związanych z paleniem. Dym tytoniowy zawiera tysiące szkodliwych związków chemicznych, w tym substancje rakotwórcze, które prowadzą do nowotworów płuc, chorób serca, udarów oraz przewlekłych chorób układu oddechowego.

Fakty o paleniu tytoniu

1. **Chemiczne zagrożenia:** dym tytoniowy zawiera ponad 4000 związków chemicznych, w tym co najmniej 40 substancji rakotwórczych.
2. **Choroby od tytoniowe:** palenie powoduje szereg chorób, takich jak nowotwory, choroby serca, udary i przewlekłe choroby płuc.
3. **Bierne Palenie:** osoby przebywające w otoczeniu palaczy również są narażone na szkodliwe skutki dymu tytoniowego, co może prowadzić do tych samych chorób (bierne palenie).
4. **Wzrost popularności e-papierosów:** coraz więcej młodych osób sięga po e-papierosy, które także zawierają szkodliwe substancje, takie jak nikotyna i glikol propylenowy.
5. **Koszty społeczne:** palenie generuje ogromne koszty społeczne i zdrowotne, w tym wydatki na zakup tytoniu oraz leczenie chorób od tytoniowych.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu
ul. Armii Krajowej 35c | 58-302 Wałbrzych
+48 413 109 447
psse.walbrzych@sanepid.gov.pl
AE:PL-63226-89784-WCWFU-19

Korzyści z rzucenia palenia

1. **Natychmiastowe korzyści zdrowotne:** już po 20 minutach od ostatniego papierosa spada ciśnienie krwi i tętno. Po 12 godzinach normuje się poziom tlenu we krwi.
2. **Długoterminowe Korzyści Zdrowotne:** w ciągu kilku miesięcy poprawia się krążenie, a płuca zaczynają się regenerować. Długoterminowo rzucenie palenia znacząco zmniejsza ryzyko nowotworów, chorób serca i innych poważnych schorzeń.
3. **Poprawa jakości życia:** rzucenie palenia prowadzi do poprawy jakości życia, w tym lepszej kondycji fizycznej, zdrowszej skóry, bielszych zębów i świeższego oddechu.
4. **Oszczędności finansowe:** rzucenie palenia pozwala zaoszczędzić pieniądze wydawane na papierosy, co może znacząco poprawić budżet domowy.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu to doskonała okazja, aby podjąć decyzję o rzuceniu palenia. Działania profilaktyczne, edukacja i wsparcie mogą znacząco przyczynić się do poprawy zdrowia publicznego. Każdy krok w kierunku życia bez tytoniu jest krokiem w stronę zdrowszego i dłuższego życia.

Materiały edukacyjne dostępne są na stronie PSSE w Wałbrzychu.

Z wyrazami szacunku

Małgorzata Bąk
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny
w Wałbrzychu

/dokument podpisany elektronicznie/