**Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęcznej przypomina o obchodach Światowego Dnia bez Tytoniu**

**Światowy Dzień Bez Tytoniu** zainicjowany przez Światową Organizację Zdrowia w 1987 r. obchodzony jest co roku 31 maja. Celem kampanii jest zwrócenie uwagi na powszechność nałogu palenia tytoniu, także papierosów elektronicznych oraz podniesienie świadomości społeczeństwa na temat skutków zdrowotnych używania tytoniu i narażania na dym tytoniowy.

Światowy dzień bez tytoniu stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne. Dzień ten ma również zachęcić do 24-godzinnego okresu abstynencji od wszystkich form konsumpcji tytoniu na całym świecie.

Palenie tytoniu jest jednym z głównych czynników zwiększających ryzyko rozwoju chorób nowotworowych, a w efekcie umieralności. Palenie zabija. Powoli, ale konsekwentnie. Na całym świecie tytoń zabija ponad 4 miliony osób rocznie – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Sięgając po papierosa, narażamy się na rozwój wielu, często śmiertelnych chorób.

Dym tytoniowy zawiera około 4000 substancji chemicznych, w tym około 40 rakotwórczych. Uzależnienie od palenia tytoniu niesie za sobą negatywne i poważne skutki zdrowotne, pogarsza jakość życia, powoduje liczne choroby układu oddechowego, choroby układu krążenia oraz choroby nowotworowe. Dym papierosowy ma również bardzo niekorzystny wpływ na urodę. Skóra jest niedotleniona, blada i poszarzała ( tzw. twarz tytoniowa). Objawy te spowodowane są skurczem naczyń krwionośnych skóry utrzymującym się do 90 minut po zapaleniu papierosa.

W 2019 roku do nałogowego (codziennego) palenia przyznawała się ponad jedna piąta Polaków – 21%. Jest to wynik niższy niż w poprzednim badaniu, przeprowadzonym w 2017 roku, który wówczas wynosił 24%. W ostatnim czasie obserwuje się tendencję spadkową ilości osób palących nałogowo – **od 2011 roku w polskim społeczeństwie jest o 10 punktów procentowych mniej palaczy.** Badania pokazują, że nałogowymi palaczami częściej są mężczyźni niż kobiety (24% wobec 18%).

**W obliczu zagrożeń spowodowanych paleniem tytoniu, w tym także papierosów elektronicznych bardzo ważna jest promocja zdrowego stylu życia wolnego od dymu tytoniowego, motywowanie do odpowiedzialnych wyborów związanych z własnym zdrowiem i zdrowiem bliskich osób, promocja alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu oraz kształtowanie postaw asertywnych szczególnie wśród młodych ludzi**

Zerwanie z nałogiem, choć nie jest łatwe, to przynosi wymierne korzyści . Na zaprzestanie palenia nigdy nie jest za późno. Osoby uzależnione od tytoniu po pomoc mogą zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalistycznych poradni. Możliwość uzyskania nieodpłatnej pomocy osobom palącym lub poszukującym pomocy dla swoich bliskich oferuje również **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca pod numerami: 801 108 108.**

* **Kto może zadzwonić:**palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą porozmawiać o nałogu
* **Kiedy**: od poniedziałku do piątku w godzinach 11-19
* **Jak często:**możesz dzwonić wiele razy lub umówić się na termin, w którym konsultant zadzwoni do ciebie
* **Jak długo:**to ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa

Czego możesz się dowiedzieć

* Jak rzucić palenie
* Jakie są psychologiczne i biologiczne mechanizmy uzależnienia od tytoniu
* Jak pracować nad motywacją
* Jakie są indywidualne korzyści wynikające z rzucania palenia
* Jak głębokie jest twoje uzależnienie
* Jak zaplanować proces zaprzestania palenia
* Jakie są metody zaprzestania palenia i która jest najlepsza dla ciebie
* Jak przebiega proces zaprzestania palenia
* Jak radzić sobie w trudnych chwilach
* Gdzie w twojej okolicy znajdziesz poradnie dla osób rzucających palenie