

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada corocznie w trzeci czwartek listopada. W roku 2022 jest to 17 listopada.

Inicjatywa powstała w Stanach Zjednoczonych, dziennikarz Lynn Smith zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów, a idea ta przyjęła się także w innych krajach.

Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), a także zaostrza przebieg wielu schorzeń.

Także bierne palenie jest niebezpieczne, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenu węgla i innych niebezpiecznych związków. Palenie się nie opłaca, bo poza konsekwencjami zdrowotnymi, bardzo dotkliwe są także konsekwencje ekonomiczne i społeczne.

Poradnictwo antytytoniowe

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, dlatego rzucanie palenia nie zawsze przebiega łatwo. Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, by zwalczyć uzależnienie. Oferuje ją Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie pod telefonami 801 108 108 oraz 22 211 80 15. Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 – 21:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15.00.

Można też skorzystać z aplikacji, która pomaga w rzucaniu palenia. Opracowana została przez specjalistów Narodowego Instytutu Onkologii im Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowego Instytutu Badawczego. Aplikacja analizuje dane dotyczące Twojego palenia i otrzymasz wsparcie dostosowane do Twoich potrzeb. Aplikacja jest dostępna:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.emedway.jakrzucicpalenie>

<https://apps.apple.com/pl/app/jak-rzuci%C4%87-palenie/id1512944488?l=pl>

Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia:

Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:

- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno

- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenu węgla we krwi
- w ciągu 2–12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1–9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 5–15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.

Rzuć palenie w Światowym Dniu Rzucania Palenia Tytoniu!

ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU 17.11.2022

Jak rzucić palenie? Zrób to w 3 krokach

1. Motywacja

Wiedza jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie.

2. Zdajmy sobie sprawę

Wiedza jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie.

3. Nie ma niczego

Wiedza jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie.

Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym
(tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15, pon.-pt. 9.00-21.00, sob. 9.00-15.00)

Ważne! Nie zaprzeczaj na stronie www.jakrzucicpalenie.pl

ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU 17.11.2022

Jak rzucić palenie? Zrób to w 3 krokach

1.3. Nie ma niczego

Wiedza jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie. Wiedza o skutkach palenia tytoniu jest ważnym elementem, aby skutecznie rzucić palenie.

PLIKI DO POBRANIA

Pismo szkoły.pdf

PDF, 611.34 KB