

Światowy Dzień Bez Papierosa – 31 maja

Światowy Dzień bez Papierosa, ang. World No Tobacco Day – święto obchodzone 31 maja, został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi przez palenie papierosów.

Święto obchodzone jest od 1987 r. Światowa Organizacja Zdrowia stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Na całym świecie po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób, z czego ok. 200 mln to kobiety. Jeśli nie zostaną podjęte pilne działania zapobiegawcze, do roku 2030 tytoń może doprowadzić do zgonu ponad osiem milionów ludzi, z czego 2,5 miliona stanowią będą kobiety – ostrzega WHO.

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

Korzyści z zaprzestania palenia papierosów:

Zdrowotne

Osoby decydujące się na zaprzestanie palenia powinny wiedzieć, że po porzuceniu nałogu dochodzi do wielu korzystnych dla organizmu zmian i tak, po upływie:

- ✓ 20 minut - ciśnienie i tętno powracają do normy,
- ✓ 8 godzin - poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę;
- ✓ 1 dnia - płuca rozpoczynają usuwanie śluzu;
- ✓ 48 godzin - powraca do normy zmysł smaku i zapachu;
- ✓ w ciągu 24 godzin - zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca;
- ✓ w ciągu 3 dni - poprawia się wydolność oddechowa;
- ✓ od 2-12 tygodni - poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%, zwiększa się wydolność fizyczna;
- ✓ od 3-9 miesięcy - ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami;
- ✓ po 1 roku - o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
- ✓ po 5 latach - o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani; w dużym stopniu maleje ryzyko wystąpienia udaru mózgu;
- ✓ po 10 latach - ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej; ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, krtani, przełyku, pęcherza moczowego i nerek nadal zmniejsza się.
- ✓ po 15 latach - ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Ekologiczne

9 milionów tytoniowych "kominów" produkuje codziennie w naszych domach i zakładach pracy chmury dymu. Rocznie tworzą one chmurę dymu z 90 miliardów papierosów. Każdy palacz zanieczyszcza środowisko, w którym przebywa. Jeśli rzucisz palenie, przestaniesz zanieczyszczać środowisko.

Finansowe

Jeśli paliłeś paczkę papierosów dziennie (ok 15 zł), a dziś rzuciłeś palenie, zobacz, ile zaoszczędzisz po kilku lub kilkunastu latach.

Moralne

Jedna paczka papierosów wypalana dziennie to 10 milionów dodatkowych uderzeń serca na minutę. Jeden papieros przyspiesza tętno o 10 uderzeń serca na minutę i to działanie utrzymuje się aż przez 15 minut. Wypalenie jednego papierosa przez kobietę ciężarną powoduje przyspieszenie akcji serca płodu o 39 uderzeń na minutę. Przyspieszenie akcji serca płodu występuje w 8 -12 minut po zgaszeniu papierosa przez matkę. Nałogowe palenie papierosów jest w wielu przypadkach przyczyną przedwczesnych porodów (od 32 do 36 tygodnia zamiast w 38), a także zmniejszenia wagi urodzeniowej noworodka i jego długości.

Estetyczne

Świeży oddech, lepszy wygląd - cera odmłodnieje. Pierwsze korzyści zauważysz błyskawicznie: już po kilku tygodniach pożegnasz się z poszarzałym kolorytem skóry. Po 6 tygodniach abstynencji cera odzyska różowawy odcień, bo stopniowo uwolni się od toksyn. Wolna od zanieczyszczeń skóra będzie też lepiej wchłaniała wszelkie kremy i preparaty odżywcze. Im częściej teraz będziesz nakładać na twarz maseczki regenerujące, tym szybciej odzyskasz młodszy wygląd, włosy odzyskają blask, stopniowo poprawi się przepływ krwi przez drobne naczynia, czyli włosniczki. Twarz nabierze łagodniejszego wyglądu, a zmarszczki, zwłaszcza te nad górną wargą (nazywane zmarszczkami palacza), powoli będą się zmniejszać.

WYŻSZA SAMOOCENA WYNIKAJĄCA Z NIEULEGANIA PRESJI

DOBRY PRZYKŁAD DLA INNYCH

OSZCZĘDNOŚĆ CZASU – WYPALENIE 1 PACZKI PAPIEROSÓW TO OK. 3,5 GODZINY

Źródła:

<http://www.pis.lodz.pl/page/467,Swiatowy-dzien-bez-papierosa-i-Swiatowy-dzien-rzucania-palania.html>

<http://www.eurodesk.pl/eurokalendarz/swiatowy-dzien-bez-tytoniu-0>

<http://www.psse.gda.pl/aktualnosci-i-komunikaty/885-swiatowy-dzien-bez-tytoniu>