



PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W JAWORZE
POWIATOWA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W JAWORZE

ul. Piwna 1, 59-400 Jawor, e-mail: psse.jawor@pis.gov.pl

Centrum Kontaktu +48 22 25 00 115

Całodobowy tel. alarmowy: 887 438 660 REGON: 390490683 NIP: 695-12-53-028

Jawor, dnia 8 listopada 2021 r.

Szanowni Państwo

dotyczy: **Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Jaworze informuje, że **Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu w roku 2021 przypada 18 listopada**. Pomimo wielu sukcesów prewencji tytoniowej, konsumpcja wyrobów tytoniowych nadal stanowi jedno z największych wyzwań zdrowia publicznego zarówno w Polsce jak i na całym świecie.

Szereg przeprowadzonych badań wykazał, że dym tytoniowy powoduje podrażnienia błony śluzowej nosa i jamy ustnej, przełyku oraz żołądka, prowadząc tym samym do jej uszkodzenia. Często ma też właściwości alergizujące oraz działanie toksyczne na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także na pozostałe narządy i tkanki naszego organizmu (m.in. trzustkę, nerki i pęcherz moczowy). Ponadto może prowadzić do mutagennych, teratogennych oraz rakotwórczych zmian komórkowych. Badania psychoneurologiczne wskazały także na silne psychoaktywne, uzależniające działanie nikotyny.

Uzależnienie od stałego przyjmowania tytoniu powoduje zazwyczaj pogorszenie jakości życia osoby palącej, powodując liczne choroby:

1. układu oddechowego (astmę, rozedmę płuc, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc POCHP, zapalenie oskrzeli i płuc);
2. układu krążenia (chorobę wieńcową, zawał serca, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie, choroby zakrzepowo-zatorowe w tym udar mózgu, chorobę Búrgera, tętniaka aorty);
3. nowotworowe (istnieje związek przyczynowo skutkowy palenia z licznymi nowotworami złośliwymi m.in. płuca, krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa, wargi, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego, trzustki, żołądka, wątroby);
4. przewodu pokarmowego (wrzody żołądka, wrzody dwunastnicy);
5. inne: osteoporozę, podatność na przeziębienia, alergie.

Oczekiwana długość życia osób palących jest zazwyczaj krótsza o ok.10 lat niż u osób nigdy nie palących. Biorąc to pod uwagę niezależnie od wieku i liczby lat palenia zaprzestanie używania tytoniu przynosi wymierne korzyści zdrowotne!

niepodlega

POLSKA
STULECIE ODZYSKANIA
NIEPODLEGŁOŚCI

Rzucając palenie już dziś:

- będziesz otrzymywać więcej tlenu i będzie Ci łatwiej oddychać
- będziesz mieć więcej energii
- zmniejszy się ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych i częstość kaszlu
- poprawi się Twoje samopoczucie i poczucie wartości
- poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres
- potrawy będą pachniały i smakowały lepiej
- twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz mieć mniej zmarszczek

Wszystkich, którzy chcieliby zasięgnąć konsultacji specjalistycznej w sprawach dotyczących palenia papierosów serdecznie zapraszamy do kontaktu: z Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym pod numerem telefonu 801 108 108.

TPPP jest ogólnopolską specjalistyczną placówką świadczącą poradnictwo przez telefon dla osób, których dotyczy problem uzależnienia od tytoniu. Działa przy Zakładzie Epidemiologii i Prewencji Nowotworów Centrum Onkologii-Instytucie w Warszawie. Pełni funkcję telefonu zaufania i wsparcia dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia. Pacjenci Poradni mogą uzyskać informacje o metodach pomagających w walce z uzależnieniem od tytoniu, zasadach działania środków farmakologicznych wspomagających proces rzucania palenia, pomoc w zrozumieniu mechanizmów uzależnienia lub utrzymaniu abstynencji papierosowej.

Godziny pracy Poradni:

od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-21.00

w soboty 9.00-15.00

Więcej informacji na stronie: <http://jkrzucicpalenie.pl/>

Z poważaniem
p.o. Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Jaworze
Krystyna Wyzina