

19 listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia



W trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha. Dziennikarz w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący – aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość państw. Zachęcane powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada za Dzień Rzucania Palenia. Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce, gdzie od 1991 roku organizowana jest przez Warszawskie Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia. Według Fundacji, przez ostatnich kilkanaście lat ponad 3 milionom Polaków udało się zerwać z nałogiem.

Problem palenia tytoniu jest jednak w Polsce wciąż aktualny. Palenie jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuc o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Odstawienie papierosów jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odtytoniowych.

W dniu 19 listopada zachęcamy wszystkich palaczy, aby przynajmniej na jeden dzień podjęli próbę zaprzestania palenia.

Chrońmy siebie, naszych bliskich i środowisko!