

Wałbrzych, dnia 24 maja 2023r.

HDM-PZ.966.3.05.2023

Urzędy Miast i Gmin, placówki nauczania i wychowania, szkoły wyższe, podmioty lecznicze, ośrodki kultury.

wg rozdzielnika

dotyczy: Światowego Dnia Bez Tytoniu

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wałbrzychu przesyła informację na temat Światowego Dnia Bez Tytoniu.

Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzony jest każdego roku **31 maja** - w tym dniu WHO stara się zwrócić uwagę opinii publicznej na kwestie zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia tytoniu, koncentrując się za każdym razem na wybranym aspekcie tego złożonego problemu. Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych oraz pacjentów ze schorzeniami wywoływanymi paleniem papierosów. W tym roku Światowa Organizacja Zdrowia skupia się na temacie: „**Potrzebujemy żywności, nie tytoniu**” - grunty, które dotychczas są przeznaczane pod uprawę tytoniu, można użyć korzystniej, by osiągnąć kolejny cel ONZ: „0 głodu na świecie”.

**Kampania WHO na rok 2023** zakłada przekonanie rolników uprawiających tytoń do zmiany upraw na żywnościowe.

WHO informuje, że:

- Każdego roku na całym świecie pod uprawę tytoniu przekształca się około 3,5 miliona hektarów ziemi. Uprawa tytoniu przyczynia się również do wylesiania 200 000 hektarów rocznie.
- Uprawa tytoniu wymaga intensywnego stosowania pestycydów i nawozów, które przyczyniają się do degradacji gleby.
- Ponieważ tytoń zmniejsza żyzność gleby, grunty wykorzystywane pod uprawę tytoniu w szerszej perspektywie, w przypadku zmiany upraw na żywnościowe, dają uboższe plony.

**Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne.** W Polsce w wyniku chorób wywołanych paleniem tytoniu każdego dnia umiera 200 osób! Bank Światowy szacuje, że w Polsce koszt leczenia chorób wywoływanych dymem tytoniowym to 15 % całkowitych wydatków na leczenie.

**Palacze są szczególnie narażeni m.in. na:**

- nowotwory: płuc, krtani, przełyku, gardła, pęcherza, szyjki macicy, nerek, jamy ustnej, trzustki, żołądka,
- choroby układu krążenia- chorobę niedokrwienną serca, zawał mięśnia sercowego, miażdżycę zarostową kończyn dolnych, nadciśnienie tętnicze, tętniaka aorty
- choroby układu oddechowego - płuc (np. rozedma płuc), zapalenie oskrzeli, płuc, przewlekła obturacyjna choroba płuc.

Palenie tytoniu nie tylko naraża na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran. Palenie zaostrza stan wielu schorzeń skóry (np. trądzik oraz łuszczycę), dermatolodzy mówią o „tytoniowej twarzy”. Palenie papierosów jest powodem przebarwień zębów, żółtych palców i nieświeżego oddechu. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w XX wieku z powodu palenia tytoniu zmarło 100 mln ludzi. Obecnie każdego roku liczba zgonów odytoniowych na świecie przekracza 5 milionów.

**Rzucając palenie absolutnie niczego się nie traci, można tylko zyskać.** Nagrodą jest lepsza kondycja fizyczna, rzadsze infekcje dróg oddechowych, brak porannego kaszlu. Oddala się perspektywa wielu chorób, które są następstwem palenia tytoniu. **Najważniejsza jest motywacja.** Trzeba uświadomić sobie, że chociaż nie jest to łatwe możliwy jest sukces. Nie wolno zrażać się chwilowym niepowodzeniem, nie wolno rezygnować i poddawać się. Warto skorzystać z pomocy specjalistów.

Obchody Światowego Dnia Bez Tytoniu są doskonałą okazją do nasilenia działań edukacyjnych, a także promowania i podsumowania podejmowanych działań w zakresie profilaktyki palenia tytoniu.

W załączeniu:

1. Informacja w formacie Word
2. Ulotki: Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia, Co zyskasz jak rzucisz palenie.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Wałbrzychu  
Małgorzata Bąk

/dokument podpisany elektronicznie/