

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 odtytoniowych 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.