



Szczecinek, dnia 13.05.2020r.

PS-N-PZ/4811 - 19/1/20

**Panie/Panowie**  
**wg rozdzielnika**

### **ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU 31 MAJA 2020r.**

**Przestrzeżenie przed skutkami nałogu wymaga nieustającego mówienia, przypominania, pokazywania, udowadniania, przemawiania do emocji, apelowania do rozumu, straszenia wreszcie... nadziei, iż „kropla drąży kamień nie siłą, lecz ciągłym padaniem”.**

Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1988 roku. Corocznie WHO dąży do zwrócenia uwagi społeczeństwa na skutki zdrowotne, społeczne i ekonomiczne palenia papierosów w taki sam sposób u każdego człowieka i w całym społeczeństwie.

W Polsce około 9 milionów osób pali papierosy. Każdego roku palenie tytoniu przyczynia się do śmierci około 6 milionów ludzi, z czego ponad 600 000 to niepalące osoby, które są ofiarami, tak zwanego biernego palenia. To więcej niż łączna liczba umierających z powodu HIV/AIDS, malarii i gruźlicy. Według ekspertów ponad 80% zgonów nastąpi w krajach o niskich oraz średnich dochodach.

Celem Światowego Dnia bez Tytoniu jest walka z epidemią palenia tytoniu oraz upowszechnianie wiedzy o chorobach związanych z paleniem papierosów. Jeden palacz na czterech skróci swoje życie o 20 lat i umrze przed 65 rokiem życia. Niestety, mimo wielu uświadamiających akcji, większość osób nie zwraca uwagi na własne zdrowie i nie próbuje walczyć z nałogiem. A skutki palenia są oplakane: tytoń powoduje nowotwory, choroby oczu, zębów, serca i innych wewnętrznych organów. Według szacunków, osoby palące są 20 razy bardziej zagrożone zachorowaniem na choroby przewlekłe, jak także na raka jamy ustnej, gardła, przetyku lub krtani niż osoby nie palące.

Od 1988 roku Światowa Organizacja Zdrowia wręcza nagrody organizacjom bądź osobom, które przyczyniły się do walki z paleniem papierosów.





Ostatni dzień maja, od lat obchodzony jako Światowy Dzień Bez Tytoniu, jest niewątpliwie okazją i koniecznością, aby mówić o bezsensowności palenia. Z pełną świadomością faktu, że przekonywanie nałogowego palacza (a raczej informowanie go), iż z każdym wypalonym papierosem jego życie będzie o pół godziny krótsze (a takie są najnowsze naukowe dane). Dlatego tym razem krótko, ale głównie z konkretnymi informacjami. Nikotyna jest neurotoksyną, przewyższającą toksycznością wiele nielegalnych narkotyków. Jest substancją silnie uzależniającą, w podobnym stopniu co narkotyki i alkohol. Uzależnienie ma charakter psychogeny i farmakogeny, jak przy heroinie i kokainie (niektórzy badacze twierdzą, że łatwiej „rzucić” kokainę niż papierosy!) Działa na organizm wielorako, m.in. blokuje działanie kilkudziesięciu różnego rodzaju enzymów. W małych dawkach i już po upływie ok. 7 sekund działa stymulująco, powodując m.in. zanik bólu, głodu, wzrost tętna. Działa w sposób porównywalny do amfetaminy, m.in. wskutek uwolnienia trzech (z ponad 20) neuroprzekazników: noradrenaliny oraz (poprawiających samopoczucie) serotoniny i dopaminy (zwanej także „hormonem szczęścia”). Warto, aby palacze wiedzieli (pamiętali), że rakotwórcze składniki papierosowego dymu znajdują się nie tylko w strumieniu głównym (wdychanym przez palacza), ale także w strumieniu bocznym, tym, unoszącym się z żarzącego się papierosa (wdycha go bierny palacz). W głównym znajduje się ponad 60 substancji rakotwórczych, m.in. benzopiren, nitrozoaminy, acetaldehyd, tlenek azotu, tlenek węgla, izotopy pierwiastków promieniotwórczych. W strumieniu bocznym stwierdzono aż 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wdychany przez aktywnych palaczy! Niezależnie od płci, wieku, predyspozycji genetycznych palenie papierosów warto rzucić, ale jeszcze lepiej w ogóle nie zaczynać. No i mieć na uwadze to, że żadne chwilowe „korzyści” z zaciągnięcia się papierosowym dymem nie równoważą ryzyka, związanego z nałogowym paleniem. O czym przypominamy z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu, obchodzonego od lat w dniu 31 maja...

### **WAŻNE!!!**

*Nikotyna może pobudzać wzrost już istniejącego nowotworu przez nasilenie tzw. angiogenezy (tworzenie się nowych naczyń krwionośnych, odżywiających guza), wskutek czego może stać się on bardziej agresywny. Nauka potwierdza też, że nikotyna w ilościach równoważnych tej, jaka znajduje się we krwi palacza po wypaleniu jednej paczki papierosów, pobudza podziały komórkowe, i że z tego właśnie względu rak piersi częściej daje przerzuty do płuc u tych kobiet, które palą papierosy...*

31 maja to ważna data w kalendarzu promocji zdrowia - dzień, który służy zwróceniu uwagi na konieczność ochrony obecnych i przyszłych pokoleń przed następstwami używania tytoniu. Na kwestię skutków inhalacji dymu tytoniowego zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia, co roku koncentrując się na innym aspekcie tej globalnej epidemii.





Pożółknięte dłonie i paznokcie, nieświeży oddech, ziemista cera, o „przepalonych” przez lata pieniądzech nie wspominając – to nie jedyne konsekwencje palenia, które dla wielu nie są na tyle odstrasżające, by odmówić sobie kolejnego papierosa. Palenie tytoniu ma znacznie gorsze skutki, które – co gorsza – są nieodwracalne, przestając palić możemy pozbyć się tych rejestrowanych organoleptycznie skutków ubocznych, ale zmian, jakie przez lata „kurzenia” zaszły w organizmie cofnąć się nie da.

Palenie tytoniu jest przyczyną wielu schorzeń oraz przedwczesnej śmierci. W Europie, na liście 10 najczęstszych przyczyn chorób, palenie tytoniu znajduje się na drugim miejscu i jest odpowiedzialne za 12,3% chorób. Najczęściej są to choroby układu oddechowego, ponieważ jest on szczególnie narażony na natychmiastowe skutki palenia. Dzieje się tak dlatego, że 7 tys. związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym (z których 250 jest szkodliwych, a 70 rakotwórczych) z każdym wdechem palacza dostaje się do płuc. Rozgrzane cząsteczki stopniowo uszkadzają nabłonek oskrzeli. Palenie tytoniu jest także głównym czynnikiem ryzyka rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Ok. 90% przypadków tego schorzenia to skutek wieloletniego aktywnego lub biernego palenia. Szacuje się, że w Polsce na POChP może chorować ok. 2 mln ludzi. Każdego roku przybywa 50 000 nowych chorych. Ocenia się, że choruje na nią co 10-osoba powyżej 40 roku życia. Ryzyko wystąpienia POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które rozpoczęły palenie w młodym wieku lub w dzieciństwie były narażone na bierne palenie, gdyż dym tytoniowy spowalnia rozwój płuc. Badania wykazały, że istnieje także silny związek pomiędzy paleniem papierosów a rozwojem gruźlicy. Jako, że do zakażenia prątkiem gruźlicy dochodzi drogą inhalacyjną, uszkodzenia płuc na skutek działania dymu tytoniowego mogą być dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko przeniesienia choroby. Palacze tytoniu w porównaniu do osób niepalących są dwa razy bardziej narażeni na zakażenie prątkami Kocha.

Badania epidemiologiczne wskazują także na częstsze występowanie astmy oskrzelowej szczególnie wśród kobiet palących papierosy w porównaniu z niepalącymi. Częstość występowania astmy jest 2 do 3 razy większa u palących niż u niepalących.

Osoby niepalące, które są narażone na dym tytoniowy jako bierni palacze, są tak samo, a nawet bardziej narażone na szkodliwe działanie jego składników. Dym unoszący się z żarzącej się końcówki papierosa jest czterokrotnie bardziej toksyczny niż ten, którym zaciąga się palacz. W zadymionym pomieszczeniu osoba niepaląca wdycha trzy razy więcej tlenu węgla, ponad 10 razy więcej nitrozamin, 15 razy więcej benzenu i nawet do 70-u razy więcej amoniaku niż podczas aktywnego, czyli zwykłego palenia papierosów.

Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego. Gazowe pozostałości po wypalonych papierosach osadzają się na powierzchni mebli, tkanin, stają się składnikiem kurzu. O ich obecności świadczy nieprzyjemny zapach utrzymujący się w zamkniętych pomieszczeniach przez wiele miesięcy,





a nawet lat. Substancje zawarte w osadzie z dymu tytoniowego są nadal aktywne chemicznie i szkodzą zdrowiu. Bierna ekspozycja na dym tytoniowy w okresie płodowym powoduje słabszy rozwój płuc i ich zmniejszoną funkcjonalność. Po urodzeniu u dzieci występuje większa skłonność do zakażeń dróg oddechowych oraz reakcji alergicznych ze strony układu oddechowego, zwłaszcza w 1. roku życia. Niemowlęta wdychające dym z papierosów wypalanych przez ich rodziców dwa razy częściej zapadają na poważne choroby układu oddechowego (zapalenia płuc, oskrzeli, górnych dróg oddechowych). W istotny sposób zwiększa się u nich ryzyko wystąpienia astmy oskrzelowej. Szacuje się, że na świecie 165 tys. dzieci umiera przed 5. rokiem życia z powodu infekcji dolnych dróg oddechowych spowodowanych biernym paleniem. Częste infekcje dolnych dróg oddechowych wywołane „paleniem z drugiej ręki” w dzieciństwie znacznie zwiększają ryzyko rozwoju POChP w wieku dorosłym.

Podobnie jak palenie tytoniu, używanie papierosów elektronicznych ma także destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie układu oddechowego. Jak pokazują badania, ekspozycja na opary z e-papierosów pobudza stany zapalne w płucach i oskrzelach oraz negatywnie wpływa na mechaniczną czynność płuc. Dodatek substancji zapachowych nasila te szkodliwe efekty. W aerozolu generowanym z płynów o takich zapachach jak toffi, mleczny czy czekoladowy wykryto diacetyl i acetylopropionyl. Związki te powodują pogorszenie wydolności układu oddechowego, a także mogą się przyczyniać do rozwoju zarostowego zapalenia oskrzelików. Choroba ta, znana również jako "płuco pracownika fabryki popcornu" jest wyniszczającą, ciężką chorobą płuc, wywoływaną przez wdychanie sztucznego maślanego aromatu smakowego z diacetylem, który był przed laty dodawany do popcornu. Inne badanie potwierdziło, że diacetyl zawarty jest aż w 75%, spośród przebadanych dotychczas smakowych płynów nikotynowych. Liquidy e-papierosów zawierają także glikol propylenowy i glicerynę. Obydwa te produkty są uznawane za nieszkodliwe przy podaniu doustnym i powszechnie wykorzystywane w medycynie oraz kosmetyce. Stają się jednak toksyczne, kiedy są wdychane po podgrzaniu.

Zwiększają ryzyko podrażnienia płuc i rozwoju stanów zapalnych oraz hamują rozwój komórek. Podgrzewanie związków organicznych zawartych w liquidach powoduje również powstawanie wolnych rodników, które odpowiedzialne są za uszkodzenia zdrowych komórek. Badania przeprowadzone na nastolatkach z astmą wykazały także, że wdychanie aerozolu z e-papierosów niesie ze sobą o blisko 30% wyższe ryzyko wystąpienia ataku astmy

Tytoń i liquid stał się najpopularniejszą używką stanowiącą zagrożenie dla zdrowia dzieci. Styl życia i składające się na niego zachowania zdrowotne kształtują się już od okresu dzieciństwa pod wpływem obserwacji, pozyskiwanych wiadomości, wzorców przekazywanych przez rodzinę, szkołę, rówieśników czy środki masowego przekazu. W większości przypadków palenie przez dzieci to próba naśladowania osób dorosłych, sposobu trzymania papierosa, mimiki twarzy, zaciągania się dymem. Często jest to dostosowanie się do panującego w szkole stylu oraz forma protestu przeciwko ograniczaniu przez rodziców prawa decydowania o sobie.



Palenie w odczuciu młodych ludzi podnosi poczucie własnej wartości i traktowane jest jako sposób radzenia sobie z różnymi problemami i napięciami. Na decyzję o rozpoczęciu palenia przez młodocianych bez wątpienia wpływają reklamy, które firmy tytoniowe kierują do tej grupy wiekowej. Działania mające na celu ochronę dzieci przed zgubnymi skutkami nałogu nikotynowego są więc wyzwaniem dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i pracowników ochrony zdrowia. Należy wykorzystać każdą okazję do kształtowania prawidłowej postawy młodych ludzi ukierunkowanej na zdrowy styl życia.

Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Szczecinku kolejny już rok realizuje działania związane z obchodami Światowego Dnia bez Tytoniu, którego celem jest przede wszystkim zmiana klimatu społecznego i zachowania mieszkańców względem nikotyny

powiatowy Inspektor Sanitarny  
w Szczecinku  
*Małgorzata Kulik*



## Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Szczecinku

Ul. Ordona 22, 78-400 Szczecinek tel. 94 374 05 59, fax: 94 365 82 61

Otrzymują :

1. Lokalne media
2. Urzędy
3. Placówki medyczne
4. Placówki oświaty
5. a/a

Sporządziła : Izabela Jadwiżyc