



17 listopada Światowym Dniem Rzucania Palenia

Wysłane przez Ewa Mickiewicz, 16/11/2016 **Treść:**

O szkodliwości palenia mówiono wiele razy, ale powtarzać wciąż trzeba. Dlatego każdego roku trzeci czwartek listopada jest obchodzony jako „Światowy Dzień Rzucania Palenia”.

Obchodzony „Światowy Dzień Rzucania Palenia”, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą, mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat, zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja).

Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku, w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli, palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawia, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta, z racji swojej powszechności, szybko traci swój wydźwięk.

Mimo, iż w ostatnich latach liczba palących Polaków spada, to dane epidemiologiczne wciąż są zatrważające. Palenie tytoniu niezmiennie pozostaje jedną z głównych przyczyn zgonów wśród dorosłej populacji Polaków. Co roku z powodu palenia tytoniu umiera w Polsce ok. 50 tys. osób. Na początku lat 80. XX w. paliło 62,2 % mężczyzn powyżej 15. roku życia i 30,3 % kobiet w tym wieku. Obecnie jest to odpowiednio 33,8 oraz 19,6 %.

Więc jeśli palisz papierosy i chcesz skutecznie pozbyć się tego nałogu to „Światowy Dzień Rzucania Palenia” może być doskonałą do tego okazją.

Źródłowy URL: <https://urząd.augustow.pl/node/801>