

31 maja
Światowy Dzień bez Tytoniu
„TYTOŃ I CHOROBY SERCA”

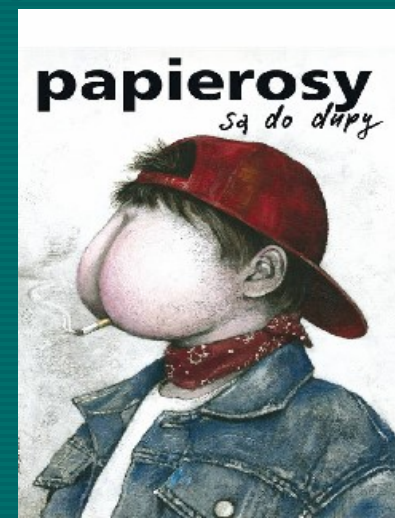
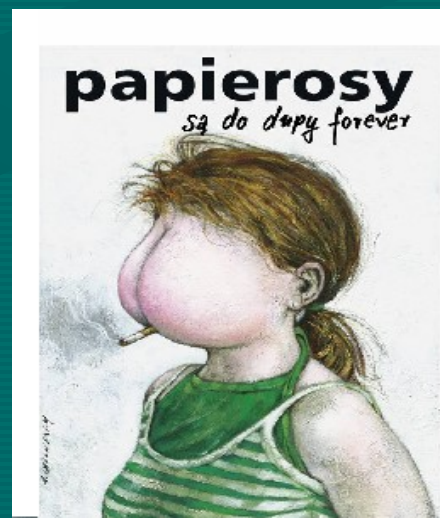
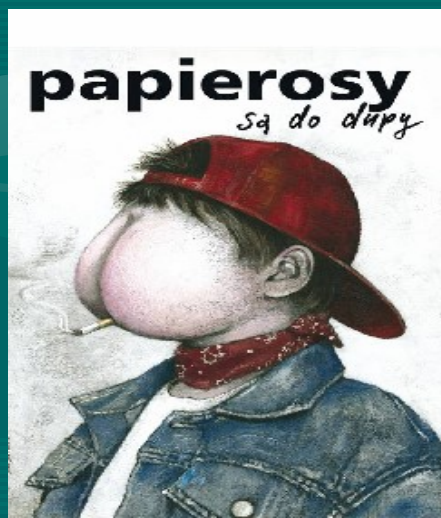
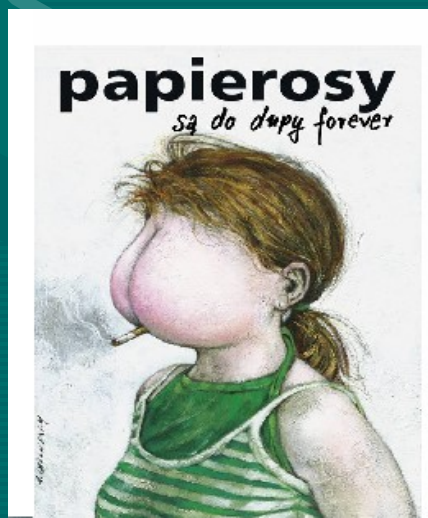


STATYSTYKI



- Choroby sercowo-naczyniowe (CVD) zabijają więcej osób na całym świecie niż jakakolwiek inna przyczyna śmierci.
- Palenie tytoniu zwiększa o 25-40% ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia.
- Używanie tytoniu jest drugą po nadciśnieniu główną przyczyną CVD.
- W Polsce 37% zgonów mężczyzn oraz 15% zgonów kobiet z powodu chorób układu krążenia wiąże się z paleniem tytoniu.

- Już po roku od zaprzestania palenia ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca jest u byłego palacza o 50% niższe niż u osoby, która nie zerwała z nałogiem, a po 10 latach będzie ono podobne, jak u osoby nigdy nie palącej tytoniu.



STATYSTYKI



- Ryzyko zawału serca wzrasta wraz z liczbą wypalanych papierosów. Osoby, które wypalają około 20 papierosów na dobę mają to ryzyko zwiększone czterokrotnie.
- Palenie w większym stopniu naraża zdrowie kobiety niż mężczyzny.

FAKTY



- Bierna ekspozycja na dym tytoniowy zwiększa ryzyko wystąpienia nagłej śmierci sercowej niż osoba niepaląca.



Czynne i bierne palenie wpływa niekorzystnie na organizm kobiety ciężarnej i rozwijającego się płodu.



Aspekt etyczny:



Współczesne społeczeństwo uznaje wolność za jedną z najważniejszych wartości.

Palenie tytoniu wyklucza wolność.

Jest także wymierzone przeciwko wolności osób z otoczenia, którym narzuca się kontakt z dymem tytoniowym.

Co grozi palaczowi?

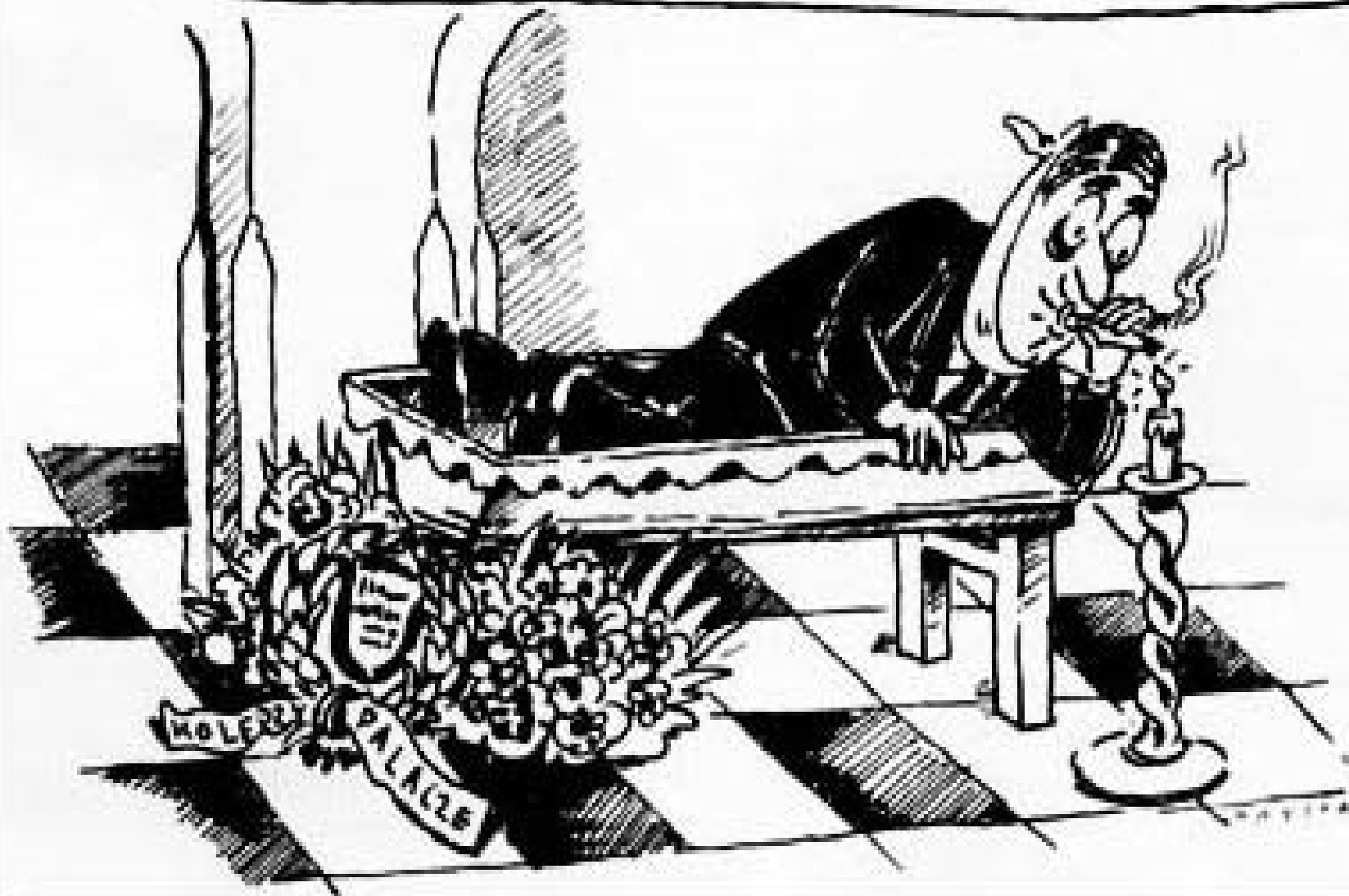
Co grozi palaczowi?



Palenie a prawo

- Ostatnia nowelizacja ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych, ogłoszona 8 kwietnia 2010 r., a obowiązująca od 15. 11. 2010 r. (Dz.U. z 2010 r. Nr 81, poz. 529) wprowadza **całkowity zakaz palenia wyrobów tytoniowych (art.5) w miejscach publicznych**
 - Kto pali wyroby tytoniowe w miejscach objętych zakazami określonymi w art. 5 podlega karze grzywny do 500 zł. (art.13,

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA RZUCENIE PALENIA



**KAŻDY PALACZ MA PRAWO
DO OTRZYMYWANIA
ZACHĘTY
I POMOCY
W UWOLNIENIU SIĘ
OD NAŁOGU**



Gdzie po pomoc?

Choroby odtytoniowe obejmują 15 nowotworów oraz kilkadziesiąt chorób układu krążenia, układu oddechowego i innych narządów, np.:

**udar
mózgu**



**zawał
serca**



**nowotwór
płuc**



**wrzody
żołądka**



**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:
801-108-108**

Źródła:

- www.pssesuwalki.pis.gov.pl/
- Prof. Witold Zatoński radzi JAK RZUCIĆ PALENIE Wydawca: Fundacja Promocja Zdrowia
- Prezentacja multimedialna: Joanna Kowalska Program Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce



„Bajer”

Gdy Twój kumpel i kumpela
Palą fajki co niedziela,
No i jeszcze Tobie dają,
To im powiedz, niech spadają!
Palić może każdy frajer!
Lecz nie palić - to jest bajer!