**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu - 17 listopada 2022 r.**



***Pamiętajmy, że:***

Papierosy zawierają 4 tys. szkodliwych dla zdrowia związków, z czego wiadomo,  
że 40 z nich jest przyczyną zachorowań na nowotwory. Do związków o działaniu rakotwórczym należą między innymi: nikotyna, substancje smoliste, tlenek węgla, formaldehydy, amoniak, tlenki azotu, arszenik, cyjanek wodoru.

**Przypominamy:**

 - palenie tytoniu powoduje różne choroby przewlekłe, w tym choroby serca, ślepotę, miażdżycę, choroby płuc i zaburzenia płodności. Tytoń wypalany w dowolnej formie jest przyczyną 90% wszystkich nowotworów płuc oraz istotnym czynnikiem ryzyka udarów i śmiertelnych ataków serca. Zabija średnio jednego na dwóch palaczy,

- dym tytoniowy wdychany przez osoby niepalące tzw. „bierne palenie” jest tak samo groźny dla zdrowia, jak w przypadku osób palących,

- narażenie na dym tytoniowy tzw. „bierne palenie” jest szczególnie niebezpieczne dla kobiet  
w ciąży i dzieci, których rodzice/opiekunowie palą papierosy. Wymuszone wdychanie dymu tytoniowego może prowadzić do wystąpienia u dzieci: infekcji dróg oddechowych, astmy, zapalenia ucha środkowego, nowotworów, a także nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt.

- palenie papierosów przez rodziców, a później rówieśników, znacznie zwiększa prawdopodobieństwo używania wyrobów tytoniowych po osiągnięciu wieku dorosłego.

|  |
| --- |
|  |
|  |  |

Każdy dzień bez papierosa to sukces! Każdy dzień bez papierosa zwiększa szansę na wydłużenie naszego życia. Po dziesięciu latach - po zaprzestaniu palenia ryzyko śmierci byłych palaczy jest identyczne, jak ryzyko śmierci wśród osób, które nigdy nie paliły tytoniu.

wejdź na stronę internetową [http://jakrzucicpalenie.pl](about:blank)

[http://jakrzucicpalenie.pl/jak-szybko-rzucic-palenie-test-uzaleznienia-od-nikotyny](about:blank)