

Światowy Dzień Rzucania Palenia

16 listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. Zachęczone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem, przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku w każdy trzeci czwartek listopada namawiamy Polaków do rzucenia palenia. Mamy nadzieję, że popularyzowanie tego dnia w dużej mierze przyczynia się do zwiększania wiedzy o szkodliwości dymu tytoniowego i podejmowaniu decyzji o zerwaniu z nałogiem przez osoby palące. Zachęcamy do podjęcia działań na rzecz zdrowia własnego i innych, zapraszamy też wszystkich zainteresowanych tematem tytoniu i profilaktyki tytoniowej do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie przy ul. Żołnierskiej 16 pokój 725 w godz. 7:30-14:30. Można też się skontaktować z nami telefonicznie pod numerem 89 524 83 32; mówi Grażyna Dziubanii, kierownik Sekcji Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej PSSE.

Jak tłumaczą palacze, papieros to dla nich sposób na chwilę relaksu albo nałóg. To jednak pseudoargumenty, a o tym, jak wiele substancji chemicznych wdycha się z każdym wypalonym papierosem, nie myśli się. Nikt świadomie nie wypiłby zmywacza do paznokci, czy nie zjadł kulek na mole. Tymczasem, paląc papierosy, wdycha się aceton czy naftalinę, które są składnikami dymu. W jego składzie znajduje się kilka tysięcy substancji chemicznych, w tym około 70 mogących powodować raka. Mowa zarówno o papierosach tradycyjnych, jak i e-papierosach.

Co zatem zawierają papierosy? Oto niektóre ze składników:

- aceton — rozpuszczalnik, składnik lakieru do paznokci i farb;
- amoniak — składnik nawozów i środków do czyszczenia toalet;
- arsen — składnik trutki na szczury i inne gryzonie; 9
- butan — gaz w zapalniczce;
- benzopiren — związek używany do wyrobu benzyny, rakotwórczy;
- chlorek winylu — używany np. do produkcji plastiku czy wykładzin, rakotwórczy;
- cyjanowódór — gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych, rakotwórczy;
- DDT — środek owadobójczy;
- fenol — substancja podawana w trakcie wykonywania kary śmierci w USA;
- kadm — używany jako składnik farb, rakotwórczy;
- kwas stearynowy — zawarty w wosku świecy;
- metanol — alkohol, od którego się ślepie, a niekiedy nawet umiera;
- naftalina — środek odstraszający mole;

- tlenek węgla (czad) — składnik spalin samochodowych, przyczyna śmierci wielu osób w czasie pożarów;
- nikotyna — substancja zawarta w liściach tytoniu, sprawia, że człowiek łatwo się uzależnia i trudno mu przestać palić.

Drukuj