# Światowy Dzień Rzucania Palenia

Światowy Dzień Rzucania Palenia, obchodzony jest corocznie w trzeci czwartek listopada. Pomysłodawcą akcji był amerykański dziennikarz Lynn Smith, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku.

---

Palenie tytoniu niesie ze sobą poważne skutki zdrowotne (głównie schorzenia układu krążenia, oddechowego, nowotwory), a także zaostrza przebieg wielu schorzeń. Także bierne palenie jest niebezpieczne, gdyż boczny strumień dymu zawiera znacznie więcej nikotyny, tlenku węgla i innych niebezpiecznych związków.

**Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia:**

Organizm zaczyna się regenerować już od chwili rzucenia palenia. Korzyści są natychmiastowe i długoterminowe:

- po 24 godzinach – zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca
- po 20 minutach – spada tętno
- w ciągu 12 godzin – wraca do normy poziom tlenku węgla we krwi
- w ciągu 2 – 12 tygodni – poprawia się krążenie i czynność płuc
- do 3 miesięcy – poprawia się kondycja fizyczna
- w ciągu 1 – 9 miesięcy – ustępują kaszel i duszność
- po roku – o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca
- po 5 latach – zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc
- w ciągu 10 lat – śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy
- w ciągu 5 – 15 lat – ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących
- po 15 latach – ryzyko zachorowania na raka płuca jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej
- w ciągu 15 lat – ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.

**Poradnictwo antytytoniowe**

Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym  tel : 801 108 108 oraz 22 211 80 15.

Konsultanci są dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00 -21:00 oaz w soboty w godzinach  09:00 -15:00

Jeśli masz zamiar rzucić lub jesteś w trakcie rzucania palenia i potrzebujesz porady, zadzwoń

Rzuć palenie w Światowym Dniu Rzucania Palenia Tytoniu!