

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny

Zawiercie, dnia 23.05.2018 r.

w Zawierciu

42-400 Zawiercie, ul. 11 Listopada 15

tel. 32 672 12 10

Znak sprawy: OZ-611-8-1-KM/18

wg załącznika

Uprzejmie informuję, iż każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa. Zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto zwraca uwagę na zagrożenia związane z używaniem tytoniu.

Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu 2018 jest „Tytoń i choroby serca”

Palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m.in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty). Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór), dlatego palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Szacuje się, że ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku. Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się niemal o połowę. Palacze są także obciążeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych. Palenie jest również przyczyną niedokrwienych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego).

Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym. W trosce o serce należy pamiętać, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia. Odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla zdrowia. Badanie IMPACT dla Anglii i Walii w latach 1981-2000 wykazały, że rzucenie palenia doprowadziło do czterokrotnie wyższej redukcji umieralności z powodu chorób krążenia niż redukcja cholesterolu i redukcja podwyższonego ciśnienia krwi.

*Źródło: Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej - Curie
Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów*