

Światowy Dzień bez Tytoniu

31 maja



PALENIE W LICZBACH



Co **6 sekund** na świecie umiera jedna osoba w wyniku chorób spowodowanych paleniem papierosów.¹

Okolo **9 milionów** tyle osób w Polsce natogowo pali papierosy.²

Okolo **60 tysięcy** osób umiera każdego roku z powodu palenia tytoniu. To kilkanaście razy więcej, niż ginie w wypadkach samochodowych - w 2012 roku zginęły 3 582 osoby.

30-40%

palenie tytoniu podwyższa ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.

6 Ponad **6 tysięcy** nowych zachorowań na raka płuc wśród Polek pojawia się co roku.

6 Ponad **6 tysięcy** kobiet umiera w naszym kraju na raka płuca każdego roku.

90%

zachorowań na raka płuca spowodowanych jest paleniem tytoniu.

Ponad **50%** palaczy chcieliby rzucić palenie.²

Okolo **2** tysięcy osób umiera co roku w Polsce z powodu biernego palenia.

Okolo **50%**

nastolatków w wieku 13-15 lat, ma za sobą próby palenia papierosów.³

18-24

w tym wieku młodzi ludzie zaczynają palić natogowo.²

Prawie **50%**

natogowych palaczy w naszym kraju pali dłużej niż 20 lat.



200

miliardów złotych

może kosztować Polskę leczenie chorób spowodowanych paleniem tytoniu w ciągu najbliższych 20 lat.

40

to liczba silnie rakotwórczych substancji chemicznych, które wprowadzane są przez palaczy do płuc z dymem.

Są to m.in.: aceton, amoniak, arsen, benzopiren, butan, chlorek winylu, ciała smołowate, cyjanowodor, DDT, dibenzoakrydyna, dimetylonitroamina, fenole, formaldehyd, kadm, metanol, naftyloamina, nikotyna, piren, tlenek węgla (czad, CO), toluidyna, uretan oraz promieniotwórczy polon.

¹ Z raportu WHO

² Z badania GATS w Polsce

³ Z raportu WHO M-POWER

Dlaczego warto przestać palić?

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:



PO 20 MINUTACH

tętno obniża się,
a ciśnienie tętnicze
krwi wraca do normy

PO 8 GODZINACH

poziom tlenu we krwi
wzrasta, a tlenku węgla
maleje

PO 2 DNIACH

zmysły smaku i węchu
zaczynają działać normalnie

PO 1-9 MIESIĄCACH

wydolność układu oddechowego
poprawia się, ustępuje kaszel,
duszności i zmęczenie

PO 5 LATACH

zmniejsza się o połowę ryzyko
zachorowania na raka płuc,
jamy ustnej, krtani
i przełyku, obniża się
ryzyko udaru mózgu

PO 15 LATACH

ryzyko zachorowania
na raka płuc będzie
podobne jak u osoby,
która nigdy nie
paliła

PO 24 GODZINACH

zmniejsza się ryzyko ostrego
zawału mięśnia sercowego

PO 2 TYGODNIACH DO 3 MIESIĘCY

układ krążenia ulega
wzmocnieniu,
polepsza się
kondycja fizyczna

PO 1 ROKU

ryzyko zachorowania
na chorobę niedokrwienną
serca zmniejsza się
o połowę

PO 10 LATACH

ryzyko zachorowania
na chorobę
niedokrwienną serca
będzie podobne jak
u osoby, która nigdy
nie paliła



Infografika: PAP/M. Sitkiewicz wp.pl
Źródło: Fundacja „Promocja Zdrowia”

Wybrane substancje zawarte w dymie tytoniowym

Aceton	Rozpuszczalnik, składnik lakieru do paznokci i farb
Amoniak	Składnik nawozów, środków do czyszczenia toalet
Arsen	Składnik trutki na szczury
Cyjanowodór	Gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych, rakotwórczy
Fenol	Substancja podawana w trakcie wykonywania kary śmierci w USA
Kadm	Używany jako składnik farb, rakotwórczy
Benzopiren	Związek używany do wyrobu benzyny, rakotwórczy
Butan	Gaz używany w zapalniczkach

Źródło: Broszura informacyjna - Papierosy, przygotowana w ramach projektu pt. Profilaktyczny program w zakresie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych, Krajowe Centrum Promocji Zdrowia w Miejscu Pracy,
http://promocjazdrowiawpracy.pl/wp-content/uploads/2014/03/4_papierosy.pdf
Źródło infografiki: www.easel.ly

