

31 MAJA TO ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU
PONAD 100 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO RZUCIĆ PALENIE

31 maja obchodzimy święto, które jest okazją do zwrócenia uwagi na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne.

Światowy Dzień Bez Papierosa został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów – głównie nowotworami płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki.

Ma być zachętą, by nałogowcy, przynajmniej na 24 godziny powstrzymali się od wszystkich form konsumpcji tytoniu.

Dotyczy to ludzi na całym świecie.

Bo jak wyliczają specjaliści WHO po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób na całym globie.

Tytoń powoduje każdego roku 8 milionów zgonów, w dobie panującej epidemii naukowcy zwracają również uwagę, że przebieg Covid 19 może być cięższy u osób palących.

Czy to skłoni nas do rozstania z nałogiem?

Rzucenie palenia może być trudne, zwłaszcza w obliczu dodatkowego stresu społecznego i gospodarczego, który nastąpił w wyniku pandemii, ale istnieje wiele powodów, dla których warto rzucić palenie.

Oto niektóre korzyści z rzucenia palenia:

- # już po 20 minutach rzucenia palenia Twoje tętno spada,
- # w ciągu 12 godzin poziom tlenu węgla we krwi spada do normy,
- # w ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i poprawia się czynność płuc,
- # w ciągu 1-9 miesięcy kaszel i duszności ustępują,
- # w ciągu 5-15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu osoby niepalącej,
- # w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o połowę niższa niż wśród palaczy,
- # w ciągu 15 lat ryzyko choroby serca jest takie, jak u niepalących,

Wyłączmy palenie od dziś

#Commit To Quit

