

## **1. Nie pal**

Problem palenia jest na początku XXI wieku najważniejszą przyczyną zachorowań na raka w Polsce – prawie połowa zachorowań u mężczyzn i 15% u kobiet spowodowana jest właśnie paleniem. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. **Palenie przyczynia się też do dziesiątków innych nowotworów złośliwych** (m.in. pęcherza moczowego, trzustki, nerek, szyjki macicy, wątroby, żołądka, niektórych postaci białaczek). Należy zaznaczyć, że **nowotwory to nie jedyny skutek palenia**. Powoduje ono również wiele innych chorób – przede wszystkim schorzenia płuc (POChP) oraz naczyń krwionośnych – zawały serca i udary mózgu.

## **2. Rzuć!**

**Łatwo jest zacząć palić. Zdecydowanie trudniej jest rzucić palenie.**

Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie. Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach warto, ponieważ nawet po tak długim czasie organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. Ci, którym się to udało twierdzą, że najważniejsza jest motywacja. Jednak trzeba też pamiętać, że palenie tytoniu (Zespół Uzależnienia od Tytoniu – ZUT) jest sklasyfikowane jako choroba, i że dziś można ją skutecznie leczyć.

patrz: [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

## **3. Palenie jest uleczalne!**

**Zadzwoń: 0 801 108 108 – Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym.**

## **4. Nie pal przy niepalących**

Wdychanie przez osoby niepalące dymu tytoniowego wydychanego przez palaczy do otoczenia, czyli palenie bierne, niesie ze sobą podobne zagrożenia zdrowotne, co palenie czynne. Przebywanie w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym jest szczególnie szkodliwe dla małych dzieci oraz kobiet w ciąży. **Palacze bierni wdychają bowiem te same trujące i rakotwórcze substancje**, inna jest jedynie skala ekspozycji. **Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera prawie 2000 osób, które same nigdy nie paliły.** Aby temu zapobiegać, w wielu krajach Unii Europejskiej wprowadzono całkowity zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych.

## **5. Niepalący i ex palacze żyją dłużej**

**Każdy rok palenia kosztuje nas 3 miesiące życia.** W przybliżeniu ocenia się, że 50% głęboko uzależnionych palaczy, którzy zaczęli palić we wczesnym okresie życia, umrze właśnie z tego powodu, a połowa z nich w średnim wieku, co oznacza, że przeżyją o 20-25 lat mniej od osób niepalących.

**Na szczęście jest też dobra wiadomość:**

**każdy rok od chwili rzucenia palenia to odzyskane 3 miesiące życia.**

## **6. Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie.**

**Specjaliści przekonują, że nawet po kilkudziesięciu latach warto**, ponieważ nawet po tak długim czasie organizm będzie w stanie naprawić wyrządzone mu szkody. Ci, którym się to udało twierdzą, że najważniejsza jest motywacja.

(źródło - Europejski Kodeks Walki z Rakiem)

---

### **Dzielnica Wola zorganizowała dla mieszkańców spotkanie edukacyjne przygotowujące mieszkańców do Dnia Rzucenia Palenia:**

W dniu 18 listopada b.r. w sali sesji Urzędu Dzielnicy przy Al Solidarności 90 odbyło się spotkanie z kardiologiem dr n med Piotrem Abramczykiem ze Szpitala przy ul. Banacha oraz z Panią Dorotą Ołowską z Centrum Onkologii w Warszawie.

Spotkanie było okazją do poszerzenia wiedzy mieszkańców nt. profilaktyki kardiologicznej, w tym skonsultowania z kardiologiem najbardziej nurtujących kwestii. Mieszkańcy otrzymali również wiedzę nt. profilaktyki chorób nowotworowych - poprzez prezentację zasad **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem przygotowanego przez Ministerstwo Zdrowia.**

Wszyscy mieszkańcy obecni na spotkaniu otrzymali wiele materiałów dot. rzucenia palenia oraz chorób kardiologicznych, w tym nadciśnienia tętniczego. Przekazane zostały również publikacje Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem wydane przez Ministerstwo Zdrowia.

Materiały ze spotkania dot. między innymi rzucania palenia dostępne są w siedzibie Urzędu przy Al Solidarności 90 (siedziba główna) oraz Syreny 18 (siedziba Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia).

---

Spotkanie odbyło się w ramach programu pn. **Warszawskie Dni Zdrowia** organizowanego we współpracy z Biurem Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy.