



Projekt „Odświeżamy nasze miasta”

Głównym zadaniem projektu opracowanego przez Głównego Inspektora Sanitarnego jest wzmocnienie przestrzegania ustawy z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996 r., Nr 10, poz. 55 z późn. zm.) poprzez kampanię społeczną informującą o obowiązujących regulacjach w zakresie miejsc wolnych od dymu tytoniowego oraz konsekwencjach zdrowotnych używania tytoniu (czynne i bierne palenie).

Projekt będzie realizowany przez dwa kolejne lata do 30 września 2013 r.

Polska jest krajem, w którym palenie tytoniu od lat stanowi jedną z największych przyczyn utraty zdrowia. Palenie tytoniu stanowi od lat największą, pojedynczą, lecz możliwą do prewencji przyczynę umieralności dorosłej ludności Polski [Zatoński, 2004]. W 2004 r. na nowotwory złośliwe płuca, schorzenie prawie wyłącznie związane z inhalacją dymu tytoniowego, zmarło łącznie 212 006 osób w Polsce [Wojciechowska, 2006].

Palenie tytoniu to wielkie ryzyko szczególnie wśród tych, którzy rozpoczynają palenie w wieku szkolnym, jeśli nie zaprzestaną palenia, około połowa umrze z tego powodu (około 1/4 w wieku średnim i około 1/4 w wieku starszym). Ci, którzy umrą w wieku średnim (35-69 lat) tracą około 20-25 lat życia, umierający w późniejszym wieku, tracąc 7-8 lat życia w stosunku do średniej życia osób niepalących.

Pamiętajmy o tym, że dzieci i młodzież naśladuje nas – dorosłych, to my dajemy im przykład postępowania.

Zgodnie z najnowszym, ogólnopolskim badaniem GIS z 2011 r., do codziennego palenia przyznaje się co trzeci (31%) Polak w wieku 15 lat i więcej (23% kobiet i 39% mężczyzn). Odsetek osób przyznających się do nałogowego palenia nie zmienił się w sposób istotny w porównaniu z 2009 rokiem (29%).

Większość umierających z powodu palenia tytoniu nie paliła bardzo dużo.

Badania prowadzone w Europie, Japonii i Ameryce Północnej wskazują, że paleniu można przypisać:

- 87-91% zachorowań na raka płuca u mężczyzn i 57-86% u kobiet,
- znaczną część zachorowań na raka pęcherza moczowego i raka trzustki, a także niewielką część zachorowań na raka nerki, żołądka, szyjki macicy oraz na białaczkę szpikową.

Odsetek zachorowań u obu płci na raka przełyku, raka gardła i raka jamy ustnej, związanych z działaniem dymu tytoniowego bądź dymu tytoniowego w połączeniu z alkoholem, wynosi 43-60%.

Palenie tytoniu powoduje również wiele innych chorób, przede wszystkim przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (często nazywaną przewlekłym zapaleniem oskrzeli) zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu.

Wskaźnik umieralności wieloletnich palaczy w średnim wieku (35-69 lat) jest trzykrotnie większy niż osób w tym samym wieku nigdy niepalących.

Po zaprzestaniu palenia zwiększone ryzyko tego typu nowotworów złośliwych na szczęście szybko się zmniejsza. Ewidentne korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem i z każdym rokiem są one wyraźniejsze.

Niestety 53% Polaków naraża domowników na bierne palenie. Średnia europejska narażonych na bierne palenie w domu wynosi 35%. W krajach Unii (najmniej osób narażonych na bierne palenie w domu jest w Finlandii – 8%).

20-30% narażonych na bierne palenie zachoruje na nowotwór płuc. Wskazuje się również na związek wdychania dymu tytoniowego z otoczenia palaczy z występowaniem nowotworów zatok nosowych, szyjki macicy, piersi i pęcherza moczowego u osób niepalących. Bierne palenie może być też przyczyną przewlekłego kaszlu, zalegania płwociny i świszczącego oddechu, uczucia dyskomfortu w klatce piersiowej, pogorszenia sprawności płuc, ciężkich zapaleń płuc i oskrzeli u dzieci, nasilenia objawów astmy i rozwoju astmy u dzieci, podrażnień błony śluzowej nosa i łzawienia oczu, ciężkich i przewlekłych chorób serca, zapaleń ucha środkowego u dzieci, zespołu nagłej śmierci niemowląt (tzw. śmierci łóżeczkowej), małej masy urodzeniowej dzieci matek narażonych na bierne palenie w czasie ciąży. Przed biernym paleniem można uchronić swoich bliskich nie paląc w swoim domu czy samochodzie.

Przypominamy zakaz palenia obowiązuje w:

- w przychodniach i szpitalach,
- Twoim zakładzie pracy,
- w przedszkolach, szkołach, na uczelniach,
- oraz w miejscach przeznaczonych do zabaw dzieci,
- w kinach, teatrach, domach kultury,
- lokalach gastronomiczno-rozrywkowych,
- w obiektach sportowych,
- na przystankach komunikacji publicznej,
- w środkach komunikacji publicznej.

Za palenie w tych miejscach grozi kara grzywny do 500 zł

Jeśli ktoś łamie zakaz palenia:

- zwróć jego uwagę na znak zakazu i poproś o zaprzestanie palenia
- uświadom mu, że paląc w miejscu objętym zakazem łamie prawo

68% palących i 84% niepalących Polaków popiera wprowadzenie zakazu palenia we wszystkich miejscach, w których przebywają niepalący. Zakaz palenia w miejscach publicznych popierany jest przez większość Polaków!

opracowała Iwona Marchlewska na podstawie materiałów w/w projektu i Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

