

# Światowy Dzień Bez Tytoniu

Autor: Małgorzata Wyflnik

31.05.2018.

Zmieniony 06.06.2018.

31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa zainicjowany przez Światową Organizację Zdrowia, a mający na celu zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z używaniem tytoniu.

Tematem przewodnim w 2018 jest Tytoń i choroby serca. Badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia, a dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór. Nikotyna powoduje przyśpieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego i skurcz naczyń obwodowych, a tlenek węgla i inne toksyny zawarte w dymie tytoniowym przyspieszają postęp miażdżycy i na wiele sposobów wpływają na stan układu krążenia (np. mogą wywoływać niedotlenienie narządów i tkanek). 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 zachęcamy do odwiedzenia strony:

<http://jakrzucicpalenie.pl/2018/05/15/swiatowy-dnia-bez-tytoniu-2018-tyton-i-choroby-serca/>