

# Światowy Dzień Rzucania Palenia - 16 listopada 2017

Co roku w trzeci czwartek listopada na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Tego dnia zachęcamy wszystkich palaczy, aby przynajmniej na jeden dzień podjęli próbę zaprzestania palenia. Problem palenia tytoniu jest w Polsce wciąż aktualny – codziennie w naszym kraju pali papierosy co trzeci mężczyzna oraz co piąta kobieta (badanie GIS i TNS, 2015 r.).

---

Palenie tytoniu jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów. Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Biernie palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuca o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Szkodliwe jest nawet przebywanie w pomieszczeniach przesyconych zapachem dymu tytoniowego.

Odstawienie papierosów jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odtytoniowych. Rzucenie palenia i utrzymanie abstynencji ułatwia pomoc specjalistów. Fachową pomoc i doradztwo prowadzi działająca przy Centrum Onkologii w Warszawie Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym, która działa od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-19.00 pod numerem 801 108 108 lub 22 211 80 15. Informacji na temat metod rzucenia palenia można zasięgnąć również na stronie [www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl).

Źródło - <http://onkologia.org.pl/palenie-tytoniu/>

**Z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Poznaniu zaprasza wszystkich palaczy czynnych i biernych na bezpłatny pomiar zawartości tlenku węgla w wydychanym powietrzu oraz poradnictwo antynikotynowe. Akcja odbędzie się 16 listopada 2017 r. w holu budynku Starostwa Powiatowego w Poznaniu, przy ul. Słowackiego 8 (na parterze) w godzinach od 10.00 do 13.00.**