

## 31 MAJA, ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

30.05.2019



**DON'T LET TOBACCO  
TAKE YOUR BREATH AWAY**

**CHOOSE HEALTH NOT TOBACCO**

31 MAY WORLD NO TOBACCO DAY #NoTobacco

TOGETHER  
LET'S BEAT  
TOBACCO

FCTC  
WHO FRAMEWORK CONVENTION  
ON TOBACCO CONTROL

World Health  
Organization

Co rok WHO - Światowa Organizacja Zdrowia zaprasza do refleksji nad fatalnymi skutkami palenia tytoniu oraz narażenia na kontakt z dymem papierosowym.

Jak wiadomo, palenie tytoniu jest bezpośrednią przyczyną wielu chorób. Wiele z nich dotyczy układu oddechowego w tym płuca.

Palenie papierosów jest główną przyczyną **raka płuca**. Również narażenie na dym papierosowy w domu lub w miejscu pracy zwiększa ryzyko zachorowania.

POCHP – **przewlekła obturacyjna choroba płuca** rozwija się głównie u palaczy, szczególnie tych, którzy zaczęli palić w młodym wieku. Prowadzi do nieodwracalnych zmian w płucach i wiąże się z bolesnym kaszlem i poważnymi problemami z oddychaniem.

Obecność dymu papierosowego jest ogromnym zagrożeniem dla małych dzieci, szczególnie jeżeli matki palą w czasie ciąży. Płuca dzieci palących rodziców gorzej rozwijają się i funkcjonują. Dzieci będące biernymi palaczami częściej chorują na **astmę, zapalenia płuc i oskrzeli, powracające infekcje dróg oddechowych**.

Trudności z oddychaniem są potwornym doświadczeniem.

Po ok. 10 miesiącach od rzucenia palenia, przy unikaniu kontaktu z dymem papierosowym, wydolność układu oddechowego poprawia się, ustępuje kaszel i duszność.

Można odetchnąć ...