

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/658,Swiatowy-Dzien-Walki-z-Tytoniem.html>  
13.05.2024, 11:58

## Światowy Dzień Walki z Tytoniem

Dziś Światowy Dzień Walki z Tytoniem - święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów.

### Światowy Dzień Walki z Tytoniem

Dziś Światowy Dzień Walki z Tytoniem - święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia.

Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość pałaczy. Idea dnia, w którym zachęca się palaczy do zerwania z nałogiem, przyjęła się także w innych krajach. Od 1991 roku w każdy trzeci czwartek listopada Fundacja „Promocja Zdrowia” namawia Polaków do rzucenia palenia.



Palaczy ciągle przybywa, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Wydaje się, iż nawet ciągła podwyżka cen wyrobów tytoniowych nie robi na nich większego wrażenia. Uczni porównują siłę nałogu palenia do nałogu narkomanii. Sporo palaczy zanim uzyska dostęp do papierosa czuje wewnętrzny niepokój, jest nerwowa trzęsą im się ręce i.t.p.

Na organizowanych terapiach spotyka się osoby, które wypalają w ciągu doby po trzy paczki i więcej, budzą się regularnie kilka razy w nocy i ponownie zasypiają po wypaleniu kolejnego papierosa.

Przychodzą też osoby, które po wielu latach mają już osłabiony zmysł powonienia, smaku, czucia.

Lekarze na oddziale chirurgicznym mogą powiedzieć ile wykonali w ciągu roku **amputacji kończyn dolnych z powodu miażdżycy, której przyczyną przede wszystkim był nałóg palenia.**

**Dotyczy to również raka krtani, przełyku, płuc czy żołądka.** Spójrzmy na uzębie palacza czy żółtą twarz, często pomimo młodego wieku, już pokrytą zmarszczkami, co jest szczególnie widoczne u

kobiet. Coraz częściej zdarzają się zachorowania wśród biernych palaczy, szczególnie dzieci przebywających codziennie po kilka godzin w mieszkaniu, gdzie dym nikotynowy jest wszędzie.

**Kardiolodzy biją na alarm** - „rzucajcie palenie, bo kolejnego zawału może pan już nie przeżyć”. Im dłużej człowiek pali tym trudniej mu pozbyć się tego nałogu. Niewątpliwie dla wielu wydaje się to niewykonalne. Pocieszające jest, iż coraz więcej osób, szczególnie mężczyzn zdobywa się na odwagę i silną wolę pożegnania na zawsze z tym straszliwym nałogiem. Jednak zdecydowana większość rzuca palenie po kuracji farmakologicznej, zabiegach bioenergetycznych, biorezonansowych lub po hipnozie.

Można zauważyć, iż w naszym kraju bardzo mało czasu i środków przeznaczają na profilaktykę antynikotynową. Spotykane sporadycznie w poradniach lekarskich afisze, czy ulotki oraz wygłaszane w szkołach od czasu do czasu prelekcje, czy też rzadko spotykane audycje i materiały w mediach to stanowczo za mało.

<http://www.pwz.pl>

[Poprzedni Strona](#)  
[Następny Strona](#)