

Światowy Dzień bez Tytoniu



31 maja z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i jej partnerów obchodzony jest Światowy Dzień bez Tytoniu. Akcja zwraca uwagę na ryzyko zdrowotne związane z paleniem tytoniu oraz propagowanie działań na rzecz redukcji konsumpcji tytoniu.

Palenie tytoniu stanowi główną i możliwą do wyeliminowania przyczynę przedwczesnych zgonów na świecie – aktualnie w skali globalnej palenie odpowiedzialne jest za zgon co dziesiątej osoby dorosłej (umiera 6 milionów osób rocznie w tym 600 000 to bierni palacze).

W piątek 30 maja 2014 w godz. 10.00-18.00 na Rynku Nowomiejskim odbędzie się akcja profilaktyczna organizowana przez Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu miasta Torunia i Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom (TPiPU).

W ramach akcji uruchomiony zostanie **Uliczny Punkt Konsultacyjny** gdzie bezpłatnie będzie można skorzystać z następującej oferty:

- specjalistycznych konsultacji dla osób chcących rzucić palenie prowadzonych przez Specjalistę Terapii Uzależnień,
- pomiaru ciśnienia krwi,
- pomiaru stężenia tlenu węgla w płucach palaczy (aparatem Smoke Check),
- materiałów informacyjno-edukacyjnych.

Akcja rozpocznie się o 10.00 **pochodem, który przejdzie ul. Szeroką na Rynek Nowomiejski**. Młodzieżowi liderzy TPPU przez megafon zapraszają będą mieszkańców Torunia do uczestnictwa w akcji i zachęcają do zdrowego stylu życia, wolnego od dymu tytoniowego.

Częścią akcji będzie **gra miejska o tematyce prozdrowotnej – „Starówka dla Zdrowka”** skierowana do dzieci i młodzieży z toruńskich świetlic środowiskowych (w godzinach 15.00-18.00). Grę o 15.00 rozpocznie **miniwykład w Siedzibie TPPU** (ul. Jęczmienna 10/7, 3 piętro), na którym uczestnicy zdobędą informacje potrzebne w poszczególnych etapach gry. Następnie zespoły wyruszą w trasę po toruńskiej Starówce, gdzie wykonywać będą różne prozdrowotne zadania. Udział w grze jest bezpłatny, a na uczestników czekają nagrody.

Osoby poszukujące specjalistycznego wsparcia w uwolnieniu się od nałogu palenia tytoniu mogą skorzystać ze specjalistycznej pomocy oferowanej przez cały rok przez: **Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom w Toruniu**, ul. Jęczmienna 10, **Poradnia Pomocy Palącym** czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00, tel. 56 652-23-94, www.tppu.org [1], www.promocjazdrowia.pl [2].

- stan naszego zdrowia zależy w 40-60% od nas samych, naszych decyzji, nawyków i przyzwyczajeń – naszego stylu życia (zredukowanie palenia tytoniu w znaczny sposób mogłoby ograniczyć liczbę przedwczesnych zgonów wśród Polaków).
- papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym – nie ma mniej szkodliwych papierosów – wszystkie papierosy, bez wyjątku, „light” czy „slim” są tak samo szkodliwe dla zdrowia ponieważ dostarczają tyle samo trujących substancji do organizmu.
- dym tytoniowy zawiera 4 000 różnych substancji chemicznych, w tym kilkaset toksycznych i co najmniej 50 o udowodnionym działaniu rakotwórczym.
- negatywny wpływ substancji rakotwórczych na zdrowie dotyczy również tzw. palaczy biernych czyli tych, którzy nigdy nie palili, a przebywają w środowisku zanieczyszczonym dymem tytoniowym (palacze bierni wdychają te same trujące i rakotwórcze substancje, inna jest jedynie skala narażenia ich na zachorowanie),
- 80% osób dorosłych zdaje sobie sprawę, że bierne palenie może spowodować poważne choroby u osób niepalących to prawie 50% palących dorosłych przyznaje, że pali w obecności dzieci - oznacza to, że codziennie około 4 mln dzieci ma kontakt z dymem tytoniowym!
- w Polsce każdego roku rodzi się 120-140 tys. dzieci, które podczas pierwszych 9-ciu miesięcy istnienia razem z matką, są ekspozowane na setki niszczących zdrowie związków chemicznych, zawartych w dymie tytoniowym – wszystkie te dzieci rodzą się z niższą wagą urodzeniową, gorzej przystosowane do życia i mają mniejszą szansę na normalne życie.

Odnośniki:

[1] <http://www.tppu.org>

[2] <http://www.promocjazdrowia.pl>