

**„Nie niszczyć sobie serca”  
Nadal nie w pełni zdajemy sobie sprawę z tego, że palenie  
tytoniu jest jedną z głównych przyczyn chorób serca i udaru  
mózgu w Polsce.**

W przypadku osób palących prawdopodobieństwo zachorowania na chorobę wieńcową i udar mózgu jest dwu- do czterokrotnie wyższe niż wśród niepalących, a u dorosłych narażonych na bierne wdychanie dymu tytoniowego ryzyko zachorowania wzrasta o 25-30%. Z okazji Światowego Dnia bez Papierosa 2018, Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca spowodowanych paleniem tytoniu i podkreśla, jak wiele można zyskać natychmiast po zaprzestaniu palenia. „Papierosy niszczą serce – wybierz zdrowie zamiast papierosa”.

„Widzimy, że pomimo iż w społeczeństwie generalnie istnieje świadomość tego, że palenie jest szkodliwe, to często brakuje wiedzy o tym, że stanowi główną przyczynę chorób serca i udarów mózgu. Palenie tytoniu przyczynia się do zwiększenia zapadalności na choroby przewlekłe i liczby spowodowanych przez nie zgonów, a przy tym ma bardzo szkodliwy wpływ na pacjentów i ich rodziny”, stwierdziła dr. Zsuzsanna Jakab, Dyrektor Regionalny WHO na Europę. „Zaprzestanie palenia zmniejsza ryzyko zachorowania na te choroby bez względu na to, jak długo dana osoba paliła. Przykładowo dziesięć lat po rzuceniu palenia ryzyko zachorowania na raka płuc jest o połowę mniejsze niż u osób palących”.

Korzyści wynikające z zaniechania palenia widoczne są niemal natychmiast:

- W ciągu 20 minut zmniejsza się tętno i ciśnienie krwi;
- W ciągu 12 godzin stężenie tlenu węgla we krwi spada do normalnego poziomu;
- W ciągu 2-12 tygodni poprawia się krążenie i praca płuc;
- Rok po zaprzestaniu palenia ryzyko choroby wieńcowej jest o połowę niższe niż u osób palących;
- W okresie 5-15 lat od zaniechania palenia ryzyko udaru mózgu zmniejsza się do poziomu występującego wśród osób niepalących;
- Piętnaście lat po zaprzestaniu palenia ryzyko rozwoju choroby wieńcowej jest takie jak u osób, które nigdy nie paliły.

### **Choroby układu krążenia główną przyczyną zgonów na całym świecie**

Choroby układu krążenia dotyczą zaburzeń pracy serca i naczyń krwionośnych i obejmują chorobę wieńcową (chorobę niedokrwienną serca), udar naczyniowy mózgu oraz chorobę reumatyczną serca. Corocznie z ich powodu umiera 17,7 mln osób na całym świecie, są więc przyczyną jednej trzeciej wszystkich zgonów. W Europejskim Regionie WHO - w którym 28% dorosłych pali papierosy - 46% spośród 4,2 mln zmarłych w 2015 r. palaczy zmarło z powodu chorób układu krążenia.

Liczba zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia (w przypadku obu płci i we wszystkich grupach wieku) jest niemal dwukrotnie wyższa we wschodniej (Europa Środkowa, Europa Wschodnia i Azja Środkowa) niż zachodniej części Regionu Europejskiego, z czego większość stanowią zgony mężczyzn, których można byłoby uniknąć. W Polsce, gdzie 25% dorosłych pali, 32% stanowią mężczyźni.

Więcej odpowiednich danych krajowych dotyczących rozpowszechnienia palenia tytoniu i ograniczania użycia tytoniu dostępnych na stronie [http://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country\\_profile/pol.pdf?ua=1](http://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country_profile/pol.pdf?ua=1)

### **Rozwiązania zachęcające do zaprzestania palenia zmniejszają zapadalność na choroby układu krążenia**

„W ostatnich latach zarysował się bardzo pozytywny trend” zauważyła dr Jakab. „Coraz więcej osób rezygnuje z palenia tytoniu, mając świadomość związanych z nim zagrożeń zdrowotnych. Rodziny i znajomi palaczy, którzy zachorowali na serce lub przebyli udar mózgu zapewne podejrzewają, że przyczyną choroby było palenie. I mają rację. Jednocześnie rządy państw Regionu mają świadomość, że zmniejszenie użycia tytoniu korzystnie wpływa nie tylko na stan zdrowia ludności, ale także na stan gospodarki i systemu opieki zdrowotnej – zdrowy kraj to kraj, w którym ludziom lepiej się powodzi. Polacy odniosą korzyści z przyjęcia zasad, które pozwoliły skutecznie zmniejszyć wskaźniki użycia tytoniu w całym Regionie Europejskim.”

Rozwiązania, które zgodnie z Europejską Konwencją Światowej Organizacji Zdrowia o Ograniczeniu Użycia Tytoniu w coraz większym stopniu wprowadzane są przez państwa Europejskiego Regionu WHO, umożliwiają skuteczną walkę z chorobami układu krążenia. Działania te obejmują podniesienie akcyzy oraz cen wyrobów tytoniowych, wprowadzenie prostych/standaryzowanych opakowań i/lub dużych graficznych ostrzeżeń zdrowotnych umieszczanych na wszystkich opakowaniach wyrobów tytoniowych, egzekwowanie kompleksowych zakazów reklamy wyrobów tytoniowych, a także ich promocji i sponsoringu, eliminowanie narażenia na biernie wdychanie dymu tytoniowego w miejscu

pracy, przestrzeni publicznej i środkach transportu publicznego oraz prowadzenie efektywnych kampanii medialnych informujących społeczeństwo o zagrożeniach związanych z paleniem tytoniu oraz biernym wdychaniem dymu tytoniowego.

### **Zasoby**

Arkusz danych na temat zwalczania użycia tytoniu

Tobacco Control Fact Sheet: Polska

[http://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country\\_profile/pol.pdf?ua=1](http://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country_profile/pol.pdf?ua=1)

[Światowy Dzień bez Papierosa](#)

[Ramowa Konwencja Światowej Organizacji Zdrowia o Ograniczeniu Użycia Tytoniu](#)

[Tobacco Control Playbook: online tool exposing myths about tobacco](#)

[Przewodnik o zwalczaniu tytoniu - zestaw narzędzi online ukazujących mity na temat tytoniu](#)

### **Kontakt dla mediów**

**Liuba Negru**  
Media Relations Officer  
WHO/Europe  
Tel.: +45 45 33 67 89  
Mobile: +45 20 45 92 74  
Email: [negrul@who.int](mailto:negrul@who.int)

**Cristiana Salvi**  
Communications Officer  
Health Emergencies & Communicable Diseases  
WHO/Europe  
Tel.: +45 45 33 68 37  
Email: [salvic@who.int](mailto:salvic@who.int)

**Tina Kiaer**  
Communications Officer  
Noncommunicable diseases and life-course  
WHO/Europe  
Tel.: +45 45 33 67 40  
Email: [kiaert@who.int](mailto:kiaert@who.int)