



Światowy Dzień bez Tytoniu
31 maja 2018
„Tytoń i choroby serca”



Światowy Dzień bez Tytoniu, ang. World No Tobacco Day – święto obchodzone 31 maja.

Światowy Dzień bez Tytoniu został ustanowiony przez WHO w 1987 roku ze względu na rosnącą liczbę osób uzależnionych i pacjentów ze schorzeniami wywołanymi przez palenie papierosów.

Święto stanowi okazję do zwrócenia uwagi całego świata na powszechność nałogu palenia papierosów i jego negatywne skutki zdrowotne.

6 mln osób każdego roku umiera na świecie tylko z powodu chorób, do których prowadzi uzależnienie od tytoniu. Eksperci z WHO przewidują, że ich liczba wzrośnie do 8 mln już w 2030 r.

Co 17 minut jedna osoba w Unii Europejskiej umiera z powodu biernego palenia w miejscu pracy. Rocznie bierne palenie zabija ponad 79 tys. mieszkańców UE.

W Polsce, co roku 70 000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8 000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.

Głównym tematem Światowego Dnia bez Tytoniu 2018 jest „Tytoń i choroby serca”.

Światowy Dzień bez Tytoniu 2018 będzie koncentrować się na wpływie tytoniu na zdrowie sercowo-naczyniowe ludzi na całym świecie.

Światowy Dzień bez Tytoniu 2018 ma na celu:

1. Podkreślenie powiązania między używaniem wyrobów tytoniowych, a występowaniem chorób serca i chorób układu sercowo-naczyniowego.
2. Zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat wpływu palenia tytoniu i ekspozycji na bierne palenie.
3. Zapewnienie społeczeństwu, rządowi i innym osobom możliwości zaangażowania się w promowanie zdrowia serca poprzez ochronę ludzi przed używaniem wyrobów tytoniowych.



1. Miażdżyca naczyń krwionośnych
2. Nadciśnienie tętnicze
3. Choroba niedokrwienna serca
4. Zawał serca
5. Tętniak aorty
6. Przewlekłe zapalenie oskrzeli
7. Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)
8. Astma oskrzelowa
9. Większa podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe
10. Gruźlica

Dym tytoniowy, którego składniki są rozpuszczalne w płynach tkankowych i tą drogą docierają do różnych narządów, jest przyczyną rozwoju choroby nowotworowej również w innych narządach i układach.

Szczególnie podatne są: układ krwionośny, oddechowy, pęcherz moczowy, trzustka, nerki, żołądek.

WHO informuje

Fakty na temat tytoniu, serca i innych chorób sercowo-naczyniowych

Choroby sercowo-naczyniowe (CVD) zabijają więcej osób niż jakakolwiek inna przyczyna śmierci na całym świecie, a palenie tytoniu i narażenie na bierne palenie przyczynia się do około 12% wszystkich zgonów z powodu chorób serca. Używanie tytoniu jest drugą główną przyczyną CVD, po nadciśnieniu.

Światowa epidemia tytoniu zabija każdego roku ponad 7 milionów ludzi, z czego blisko 900 000 to osoby niepalące umierające z powodu wdychania dymu tytoniowego. Prawie 80% z ponad 1 miliarda palaczy na całym świecie żyje w krajach o niskim i średnim dochodzie, gdzie ciężar chorób i zgonów związanych z paleniem tytoniu jest największy.

Zawał serca: najważniejsze informacje

Mężczyźni w Polsce **dwa razy częściej** umierają na choroby **serca i naczyń** niż na nowotwory, a **choroba wieńcowa** jest przyczyną prawie **połowy zgonów** w naszym kraju. ♥

Mężczyźni w Polsce chorują głównie na **miażdżycę naczyń tętniczych**, najczęściej jest to **miażdżyca tętnic wieńcowych**, które odżywiają serce.

Rocznie na **zawał serca** zapada **90 000 tysięcy Polaków**, a prawie **200 000** jest **hospitalizowanych** z powodu innych postaci choroby **niedokrwiennej serca**.



Powodem tej choroby w wielu przypadkach jest m.in. **podwyższony poziom** tzw. "złego **cholesterolu**" i **nadciśnienie tętnicze**, a konsekwencją może być **udar mózgu** lub **zawał serca**.

Przyczyną choroby wieńcowej i innych powikłań miażdżycy jest zazwyczaj **zły styl życia**. Do podstawowych **czynników ryzyka** zaliczamy:

- **podwyższony poziom cholesterolu,**
- **palenie tytoniu,**
- **nadciśnienie tętnicze,**
- **nieprawidłowy sposób żywienia,**
- **niską aktywność fizyczną,**
- **nieumiejętność radzenia sobie ze stresem.**

Choroby serca mogą dotyczyć wielu osób. Obecnie **w Polsce** na **chorobę wieńcową** choruje około **2 milionów pacjentów**. Grupą o zwiększonym ryzyku są osoby, u których w rodzinie występowały już choroby serca.

Zródło <http://www.byczdrowym.info>