

---

# Światowy Dzień Bez Tytoniu 2018 - „Tytoń i choroby serca”

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa. Zainicjowane przez Światową Organizację Zdrowia święto zwraca uwagę na zagrożenia związane z używaniem tytoniu. **Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu 2018 jest „Tytoń i choroby serca”.**

---

Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m.in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty). Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór). Nikotyna powoduje przyśpieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego i skurcz naczyń obwodowych, a tlenek węgla i inne toksyny zawarte w dymie tytoniowym przyspieszają postęp miażdżycy i na wiele sposobów wpływają na stan układu krążenia (np. mogą wywoływać niedotlenienie narządów i tkanek). Palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Szacuje się, że ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku. Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się niemal o połowę.

Palacze są także obarczeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych. Palenie jest również przyczyną niedokrwiennych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego). Obliczono, że ryzyko udaru mózgu u palaczy zrównuje się z ryzykiem u osób niepalących po upływie 5-15 lat od zaprzestania palenia.

Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym! W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia! A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia. Badanie IMPACT dla Anglii i Walii w latach 1981-2000 wykazały, że rzucenie palenia doprowadziło do 4-krotnie wyższej redukcji umieralności z powodu chorób krążenia niż redukcja cholesterolu i redukcja ciśnienia krwi.

źródło: <http://jakrzucicpalenie.pl/>

[Więcej](#)