

---

# 31 maja 2020 roku Światowy Dzień bez Tytoniu

Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzony jak w poprzednich latach 31 maja, w 2020 roku przypada w czasie trwającej epidemii.

Ten Dzień, mimo uwagi jaką zawłaszczyła epidemia koronawirusa, dla nałogowych palaczy, ludzi palących czynnie i biernie, tych którzy planują rozstanie z nałogiem oraz wszystkich ludzi chcących żyć w świecie wolnym od dymu tytoniowego, będzie jednym z najważniejszych dni w ostatnim czasie.

---

## Dlaczego warto rzucić palenie?

Korzyści wynikające z zaniechania palenia widoczne są niemal natychmiast:

- W ciągu 20 minut zmniejsza się tętno i ciśnienie krwi;
- W ciągu 12 godzin stężenie tlenku 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.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia