

## POSTAWY POLAKÓW WOBEC PALENIA TYTONIU

Najnowsze wyniki badań dotyczące aktualnej sytuacji w zakresie palenia tytoniu w Polsce, przeprowadzonych przez KANTAR Polska (2019 r), na zlecenie GIS, jednoznacznie wskazują na tendencję spadkową odsetka regularnych palaczy – z 31% w 2011 roku do 21% w 2019 roku oraz na wzrost odsetka osób, które nigdy nie paliły. Ponadto, w 2019 roku zauważalny jest spadek odsetka osób, które próbowały rzucić palenie – różnica 7 punktów procentowych w porównaniu z wynikami z 2017 roku (16% wobec 23%).

**Światowy Dzień Rzucania Palenia przypada zawsze w trzeci czwartek listopada.** W Polsce obchodzony jest od 1991 roku. Pomysł akcji narodził się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Przewlekłe choroby niezakaźne w tym, te spowodowane paleniem tytoniu i biernym wdychaniem dymu tytoniowego, stanowią od lat najważniejszy problem zdrowotny, społeczny i ekonomiczny w Polsce. Choroby odtytoniowe obejmują 15 nowotworów oraz kilkadziesiąt chorób układu krążenia, układu oddechowego i innych narządów. Około 90% chorych na raka płuc to palacze. Mimo to (KANTAR Polska 2019):

- W dalszym ciągu prawie ¼ społeczeństwa nałogowo pali papierosy.
- Tak jak w latach ubiegłych, tak i teraz większości palaczy zdarza się palić w obecności osób niepalących. 8% palących Polaków przyznaje, że czasem pali w obecności dzieci, natomiast w obecności kobiet ciężarnych zdarza się zapalić 1% palaczy.
- 34% Polaków mówi, że w ich domach pali się tytoń!
- Mimo zakazu reklamy, aż 15% palących zetknęło się z jakąś formą reklamy i marketingu papierosów!

Przy okazji tego Święta koniecznie należy zaznaczyć, iż nie istnieje bezpieczny poziom zagrożenia biernym paleniem. Jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, dzieci, kobiet ciężarnych i płodów. Na całym świecie, około 600 tys. osób niepalących zmarło w 2011 roku z powodu narażenia na bierne palenie. 75% zgonów wynikających z biernej ekspozycji na dym tytoniowy dotyczy kobiet i dzieci

(Tobacco Atlas 2012). Tym bardziej alarmujące jest, że w blisko 34% domów Polaków, pali się tytoń (KANTAR Polska 2019).

W tym szczególnym dniu zachęcamy wszystkie osoby palące do zastanowienia się nad najważniejszą wartością jaką jest zdrowie własne i innych oraz do podjęcia próby rzucenia palenia – nie tylko na ten dzień, ale na całe życie. Szczególnie, że w ciągu ostatniego roku tylko 16% palących podjęło próbę zaprzestania palenia, a tylko 13% palaczy planuje podjąć tę próbę w najbliższym czasie!