

## **Apel Fundacji „Promocja Zdrowia” z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia**

W ostatnich dziesięcioleciach osiągnęliśmy w Polsce niezwykle postęp w walce z chorobami odtytoniowymi [1]. Na początku lat 90. spożycie tytoniu w Polsce należało do najwyższych na świecie. Rocznie sprzedawano ponad 100 mld papierosów. Od tego czasu poziom palenia spadł o ponad połowę, a w 2017 konsumpcja papierosów wyniosła około 40 mld sztuk [2]. Od kiedy Polacy zaczęli masowo rzucać palenie, gwałtownie spadać zaczęły również zachorowania i umieralność na choroby przyczynowo związane z papierosami, między innymi raka płuca, zawały serca, czy POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc) [1]. U mężczyzn w wieku 20-64 lata współczynnik umieralności z powodu raka płuca spadł w latach 1990-2017 o ponad połowę [3].

Ciągle jesteśmy jednak na początku drogi do zdrowia. Papierosy nadal pali około 8 mln Polek i Polaków [1].

Jedną z najważniejszych inicjatyw prowadzących do zerwania z tytoniem jest akcja „Rzuć palenie razem z nami”, stworzona w oparciu o odbywający się w Stanach Zjednoczonych od początku lat 70. „Great American Smokeout”. W Polsce akcja ta jest prowadzona od początku lat 90. przez Fundację „Promocja Zdrowia”. Historycznie jest jedną z najskuteczniejszych inicjatyw zdrowotnych w naszym kraju. W niektórych latach nawet do pół miliona byłych palaczy deklaroowało, że zerwało z nałogiem właśnie dzięki akcji „Rzuć palenie razem z nami”. W jej wyniku miliony ekspalaczy w Polsce zyskało średnio o 10 lat życia [4].

Od samego początku specjalną grupą, do których skierowana jest nasza akcja, są rodziny spodziewające się dziecka. Z jednej strony postęp w walce z paleniem wśród kobiet w ciąży w Polsce jest niezwykle. Polska stała się krajem o jednej z najniższych częstości palenia kobiet w ciąży. Badania przeprowadzone w 1990 roku, obejmujące wszystkie kobiety rodzące w 3 województwach: olsztyńskim, białostockim i poznańskim, pokazały, że prawie 30% kobiet paliło w okresie ciąży [5]. W 2017 roku, 27 lat później, w badaniu przeprowadzonym na ogólnopolskiej próbie, w ciąży paliło już tylko ok. 6% kobiet [6]. Z drugiej strony, 6% kobiet palących w okresie ciąży to nadal około 25 tysięcy noworodków bezpośrednio ekspozowanych na dym tytoniowy już w łonie matki. Badania naukowe wykazały, że ponad 50% czynników rakotwórczych znajdujących się w dymie papierosowym przenika przez łożysko i dostaje się do organizmu dziecka. Wykazano je między innymi w pierwszej porcji moczu, którą oddaje dziecko po urodzeniu. Dzieci te rodzą się zawsze mniejsze, gorzej przygotowane do życia, obciążone ryzykiem wielu schorzeń wynikających z palenia, takich jak nowotwory czy astma. Gdy ktoś z rodziny pali papierosy w domu, stanowi to dodatkową ekspozycję na dym poprzez wymuszone bierne palenie matki.

Fundacja „Promocja Zdrowia” proponuje, aby w tegoroczny „Światowy Dzień Rzucania Palenia” w Polsce, który przypada w czwartek 15 listopada, to właśnie rodziny spodziewające się dziecka uczynić głównym tematem akcji. Dzieci powinny być bezwzględnie chronione przed dymem papierosowym. Apelujemy do wszystkich Polaków, organizacji i instytucji, również do Państwa, o poparcie akcji i zaoferowanie wsparcia w rzucaniu palenia rodzinom, które oczekują dziecka.

**Z poważaniem,  
prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński**

### **Więcej informacji:**

<http://promocjazdrowia.pl/apel-fundacji-promocja-zdrowia-z-okazji-swiatowego-dnia-rzucania-palenia/>