



Palenie tytoniu nadal jest poważnym problemem, po papierosy sięga regularnie ponad miliard osób. Każdego roku umiera ponad 8 milionów osób, z czego 7 milionów to aktywni palacze, a około 1,2 miliona to osoby narażone na bierne palenie.

Paląc papierosy wdychamy dym składający się z ponad **4000** związków chemicznych, w tym ponad **40** będących substancjami rakotwórczymi. Co nam grozi jeśli nie zerwiemy z nałogiem:

Rak płuc. Ponad dwie trzecie zgonów z powodu raka płuc jest wynikiem palenia tytoniu. Narażenie na bierne palenie w domu lub w miejscu pracy także zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc. Palenie może także spowodować nowotwory przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Zerwanie z nałogiem może je skutecznie zmniejszyć: już po 10 latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuc spada o połowę.

Przewlekłe choroby układu oddechowego. Palenie tytoniu jest istotną przyczyną przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Choroba polega na zwężeniu oskrzeli, które upośledza przepływ powietrza przez drogi oddechowe. Objawami są m.in. bolesny kaszel i poważne trudności w oddychaniu. POChP jest chorobą nieuleczalną, a wszelkie działania lekarskie mają na celu spowolnienie procesu chorobowego i poprawę komfortu życia pacjenta. Ryzyko rozwoju POChP jest szczególnie wysokie wśród osób, które zaczynają palić już w młodym wieku, ponieważ dym tytoniowy znacznie spowalnia rozwój płuc.

Palenie tytoniu zaostrza również objawy **astmy oskrzelowej**, które ograniczają aktywność i przyczyniają się do niepełnosprawności. Dlatego wczesne skończenie z nałogiem tytoniowym jest najskuteczniejszym sposobem na spowolnienie postępu POChP i wyciszenie objawów astmy.

Gruźlica. Palenie papierosów może także zwiększyć ryzyko przejścia utajonego zakażenia prątkami gruźlicy w aktywną postać choroby. Aktywna postać gruźlicy, w połączeniu z paleniem tytoniu, przyczynia się do niepełnosprawności i śmierci z powodu niewydolności oddechowej.

Palenie tytoniu ma także wpływ na nasze dzieci. Palenie przez matkę w okresie ciąży oraz narażenie ciężarnej na bierne palenie prowadzi do poważnych zaburzeń rozwoju wewnątrzmacicznego dziecka, m.in. zmniejszonego wzrostu i upośledzenia funkcji płuc. U małych dzieci, narażonych na bierne palenie, istnieje większe ryzyko wystąpienia i zaostrzenia objawów astmy oskrzelowej, zapalenia płuc, zapalenia oskrzeli oraz częstych infekcji dolnych dróg oddechowych.

Dym tytoniowy przyczynia się także do **zanieczyszczenia powietrza** w zamkniętych pomieszczeniach. Bezbarwny i bezwonny może utrzymywać się w pomieszczeniu nawet przez pięć godzin. Zwiększa tym samym ryzyko upośledzenia czynności płuc, zachorowania na raka płuc i przewlekłe choroby układu oddechowego. Paląc w pomieszczeniach trujemy siebie i innych.¹

Palenie i używanie tytoniu a COVID-19

Naukowcy są zgodni – zarówno osoby palące papierosy, jak i wapujące (używające papierosów elektronicznych i innych nowatorskich wyrobów tytoniowych - typu „jool”, „vype”, „iqos”), znacznie ciężiej przechodzą infekcję koronawirusem. Niektóre badania wskazują na wyższe ryzyko infekcji SARS-CoV-2 u osób palących, ale wszystkie dowodzą cięższego przebiegu COVID-19 i większej częstości zgonów z tego powodu u osób palących. W opinii ekspertów pandemia COVID-19 to doskonały moment na rzucenie palenia.

¹ „31 maja Światowy Dzień bez Tytoniu”, „Planuję długie życie” - Ministerstwo Zdrowia, GIS. Źródło informacji: www.gov.pl/zdrowie

Informacje



Gdzie obowiązuje zakaz palenia?

„ Art. 5. 1. Zabrania się palenia wyrobów tytoniowych, w tym palenia nowatorskich wyrobów tytoniowych, i palenia papierosów elektronicznych, z zastrzeżeniem art. 5a: 1) na terenie zakładów leczniczych podmiotów leczniczych i w pomieszczeniach”¹

Bezwzględny zakaz palenia wyrobów tytoniowych obowiązuje na terenie Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko – Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie. Jako teren Szpitala należy rozumieć zarówno teren działki, zarządzanej przez Szpital, położonej w Olsztynie przy al. Wojska Polskiego 37, jak i budynki znajdujące się na tym terenie.

Czy zakaz palenia tytoniu i wyrobów tytoniowych dotyczy również e-papierosów?

Tak. Od dnia 8 września 2016 r. weszła w życie nowelizacja ustawy z dnia 9 listopada 1995 roku o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 2016.1331). Główne zmiany dotyczą palenia papierosów elektronicznych oraz nowatorskich wyrobów tytoniowych (tytoniu do samodzielnego skręcania papierosów, tytoniu fajkowego, tytoniu do fajki wodnej, cygar, cygaretek, tytoniu do żucia, tytoniu do nosa lub do stosowania doustnego).²

Na mocy nowych przepisów palenie e-papierosów, jak tradycyjnego tytoniu, jest zakazane w miejscach publicznych m.in. w Szpitalach.¹

Kogo dotyczy zakaz palenia?

Zakaz palenia dotyczy wszystkich osób przebywających na terenie Szpitala.

Jakie są konsekwencje nieprzestrzegania powyższego zakazu?

Kto pali wyroby tytoniowe, nowatorskie wyroby tytoniowe lub papierosy elektroniczne wbrew postanowieniom art. 5, podlega karze grzywny do 500 zł.¹

¹ Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 1996 Nr 10 poz. 55).

² Ustawa z dnia 22 lipca 2016 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. 2016 poz. 1331)

Znaki informujące o zakazie, słowne jak i graficzne, umieszczone są w widocznych miejscach, które wyglądają następująco:



Dowiedz się jak rzucić palenie:

801 108 108 www.jakrzucicpalenie.pl



Opracował(-a):
Paulina Banach
Inspektor ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy