

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

16 listopada w PZS nr 1 odbyła się akcja mająca na celu zwiększenie świadomości na temat skutków palenia e-papierosów oraz co możemy zyskać zrywając z nałogiem. W ramach przedsięwzięcia w wybranych klasach odbyły się warsztaty profilaktyczne, które poprowadziła pani Gabriela Tusk, specjalistka ds. edukacji i promocji zdrowia.



Oto co dzieje się z naszym organizmem, kiedy rzucamy palenie, czytaj dalej.....

Czego możesz się spodziewać po...?



Normuje się ciśnienie krwi i tętno.



Zaczyna maleć ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego.



Zmysły węchu i smaku zaczynają lepiej funkcjonować.



O 50% spada ryzyko wystąpienia zawału serca.



Spada ryzyko zachorowania na nowotwory i obniża się prawdopodobieństwo udaru mózgu.



Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby niepalącej.



Ryzyko zachorowania na nowotwór płuc jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Mamy nadzieję, że szerzenie świadomości na ten temat pomoże w zwiększeniu liczby osób podejmujących wyzwanie rzucania palenia.

Gdzie szukać pomocy?

Chcesz rzucić palenie i potrzebujesz wsparcia? Skorzystaj z pomocy, poradników i telefonicznej porady stworzonej dla palaczy.

- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP) 801 108 108, poniedziałek – piątek: 09:00 -21:00, sobota: 09:00-15:00.
- Lokalne Poradnie Antynikotynowe, Poradnie Rzucania Palenia w Twojej okolicy, najczęściej przy placówkach medycznych, prywatne lub NFZ.
- Serwis [Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia](#)
- Informator [o bezpłatnych badaniach dla palaczy](#)
- [Poradnik Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej](#) o odżywianiu i aktywności fizycznej w trakcie oraz po rzuceniu palenia