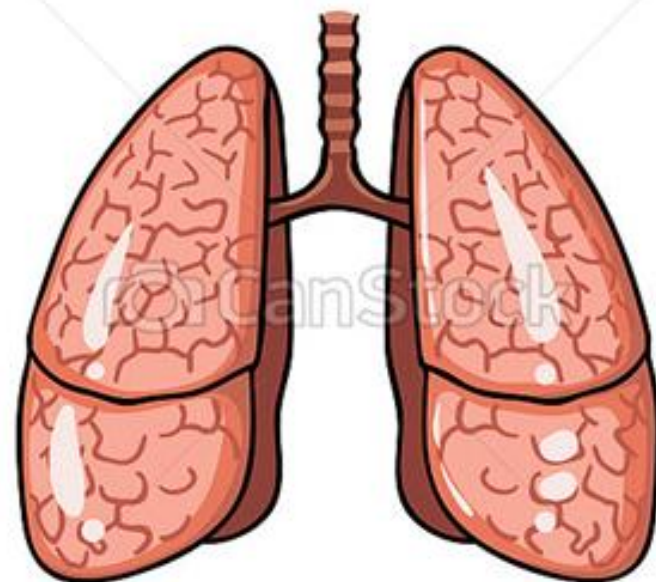
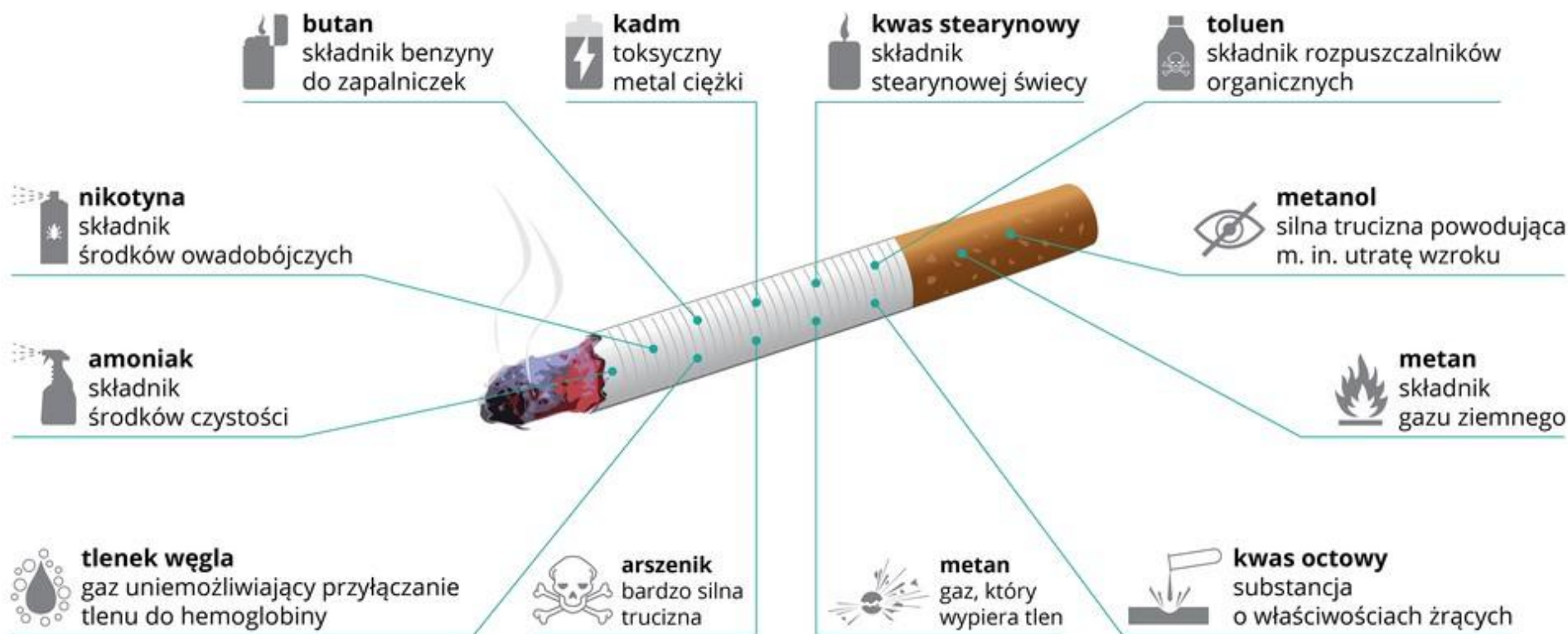


**31 MAJA -
ŚWIATOWY
DZIEŃ BEZ
TYTONIU**



Nie pozwól by tytoń odbierał Ci oddech.

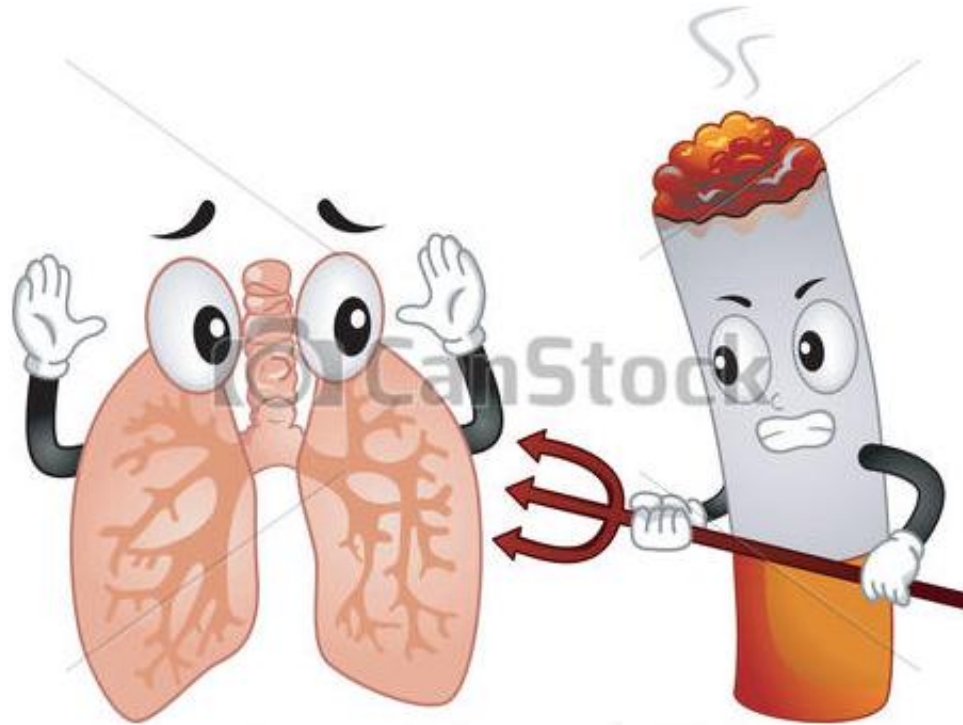
CZY WIESZ CO PALISZ?



Spalanie w wysokiej temperaturze tytoniu w „papierowej koszulce” jest procesem chemicznym. W wyniku tego procesu powstaje wiele groźnych trucizn. Dym tytoniowy składa się z prawie *4000 związków chemicznych*, w tym ponad **40 to substancje rakotwórcze**. Wszystkie one są wprowadzane do organizmu palacza; ale także do organizmu wszystkich, którzy przebywają w otoczeniu osoby palącej papierosa.

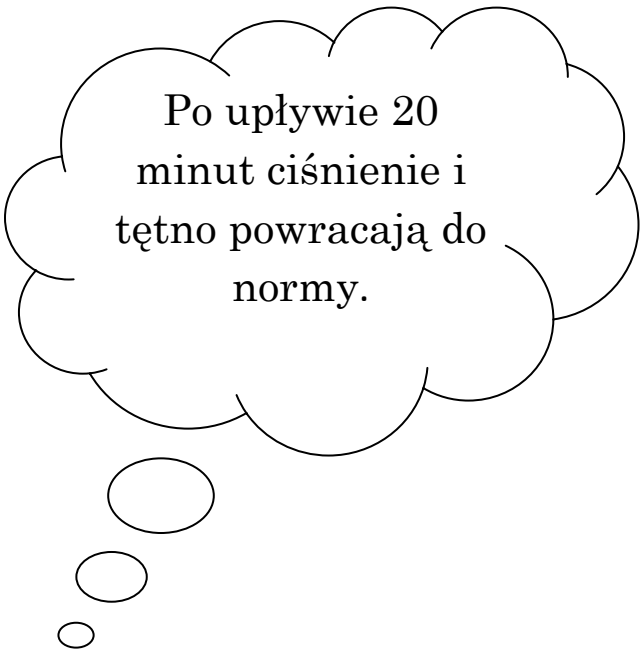
Co grozi palaczowi?



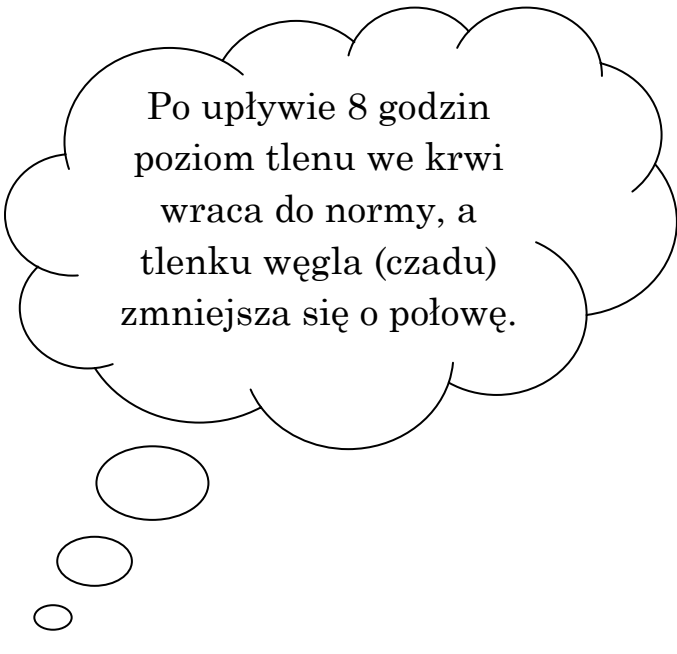


Hasło obchodów "Tytoń a zdrowe płuca" ogłoszone przez WHO ma na celu zwiększenie świadomości na temat negatywnego wpływu tytoniu na płuca - od raka po przewlekłe choroby układu oddechowego oraz podstawowej roli, jaką płuca odgrywają dla zdrowia i dobrego samopoczucia wszystkich ludzi.

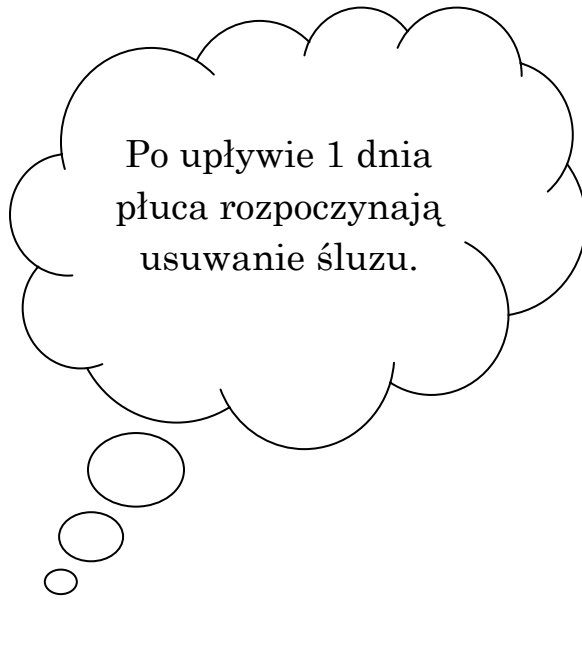
Korzyści z zaprzestania palenia papierosów



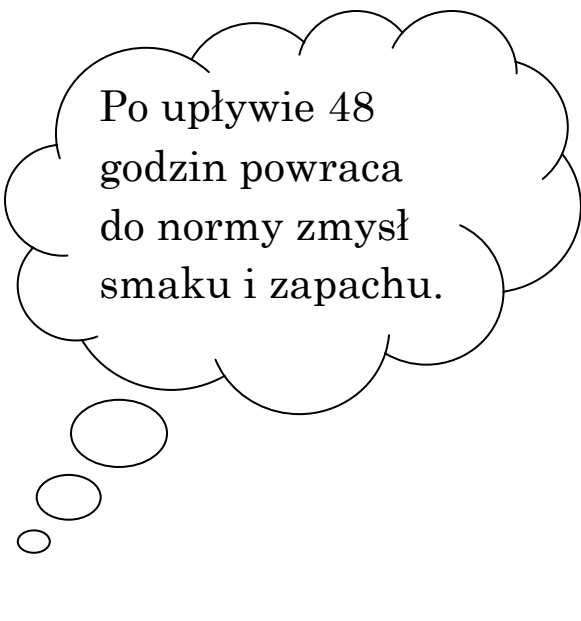
Po upływie 20 minut ciśnienie i tętno powracają do normy.



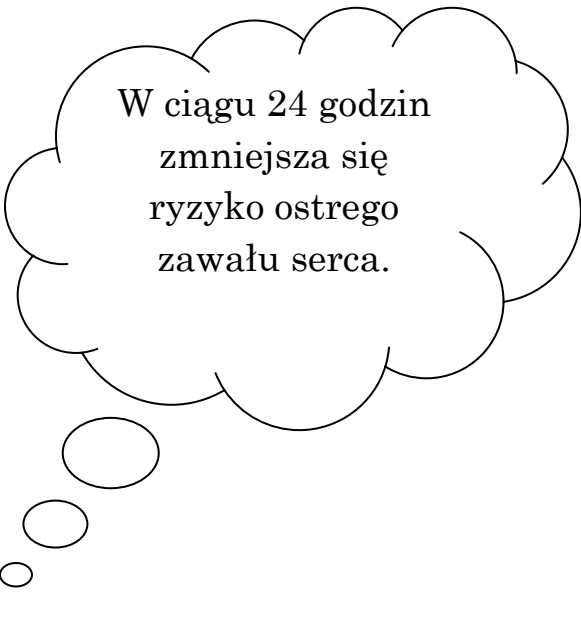
Po upływie 8 godzin poziom tlenu we krwi wraca do normy, a tlenku węgla (czadu) zmniejsza się o połowę.



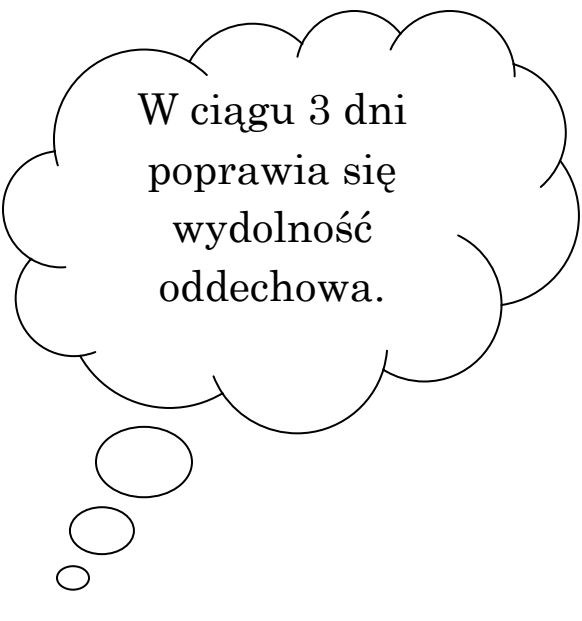
Po upływie 1 dnia płuca rozpoczynają usuwanie śluzu.



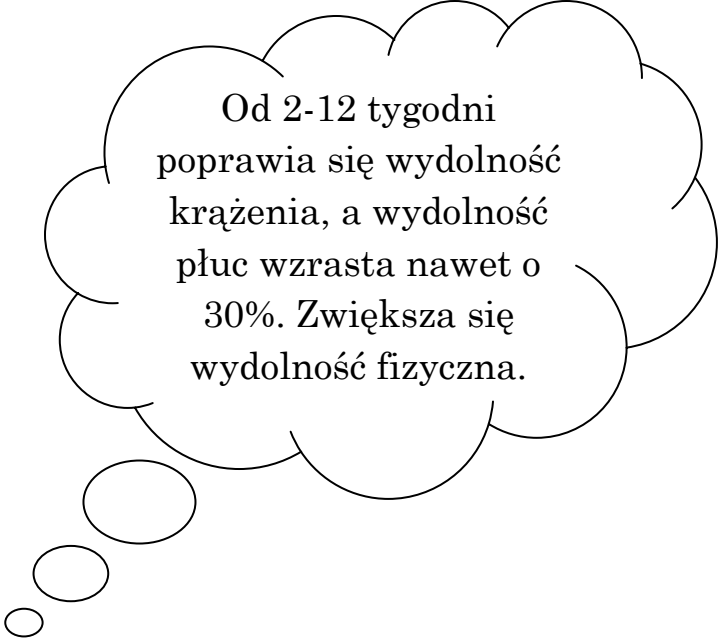
Po upływie 48 godzin powraca do normy zmysł smaku i zapachu.



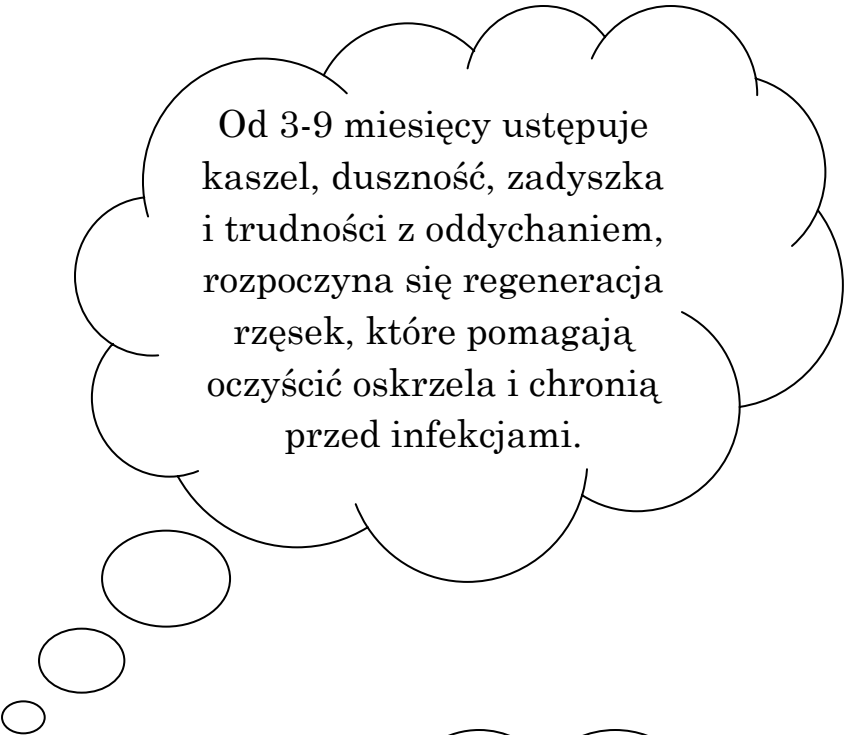
W ciągu 24 godzin zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca.



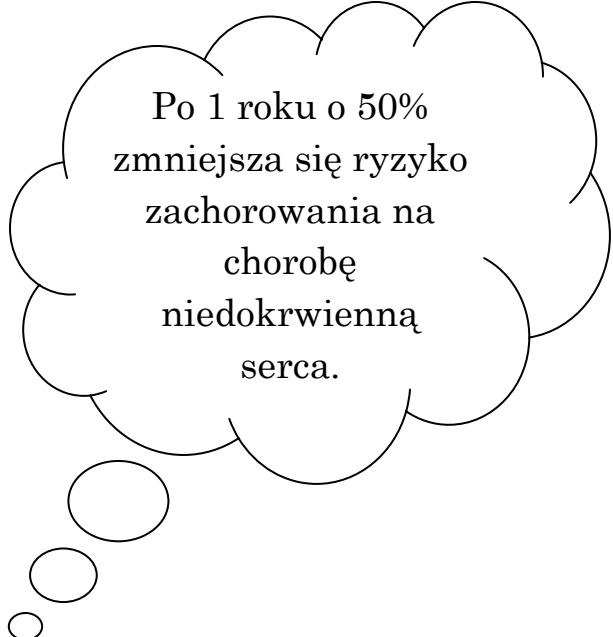
W ciągu 3 dni poprawia się wydolność oddechowa.



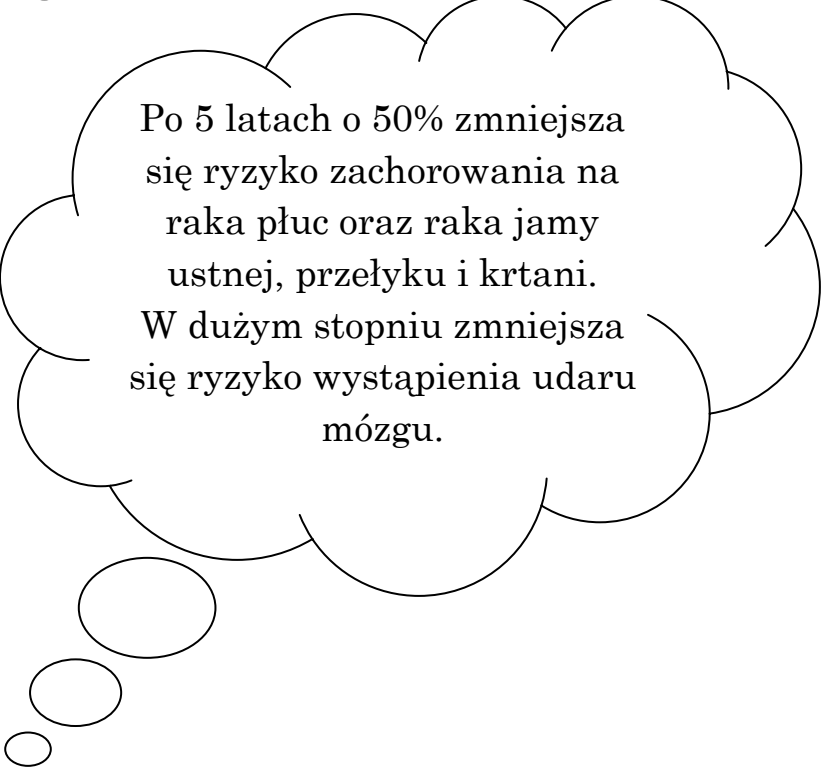
Od 2-12 tygodni poprawia się wydolność krążenia, a wydolność płuc wzrasta nawet o 30%. Zwiększa się wydolność fizyczna.



Od 3-9 miesięcy ustępuje kaszel, duszność, zadyszka i trudności z oddychaniem, rozpoczyna się regeneracja rzęsek, które pomagają oczyścić oskrzela i chronią przed infekcjami.



Po 1 roku o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.



Po 5 latach o 50% zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka płuc oraz raka jamy ustnej, przełyku i krtani. W dużym stopniu zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu.