

Światowy Dzień bez Tytoniu 2025



Światowy Dzień bez Tytoniu 2025

Światowy Dzień bez Tytoniu obchodzimy 31 maja. Święto to zostało ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia, a jego celem jest zwrócenie uwagi na powszechny problem społeczny, czyli palenie papierosów i używanie wyrobów nikotynowych. Jest to też okazja, by dowiedzieć się więcej o szkodliwości i konsekwencjach zdrowotnych palenia tytoniu.

Powszechne używanie wyrobów nikotynowych jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego – szczególnie dla dzieci i młodzieży. Rynek oferuje wiele różnych produktów, w tym: papierosy tradycyjne, papierosy ręcznie skręcane, e-papierosy, tytoń podgrzewany, fajki tradycyjne, fajki wodne i woreczki nikotynowe.

W ostatnich latach bardzo popularne wśród młodzieży stały się e-papierosy. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci sięgają po te produkty, bo często przypominają pendrive'y, długopisy, kosmetyki czy inne gadżety.

Wbrew popularnym mitom, e-papierosy nie są bezpieczne. W większości zawierają nikotynę – silnie uzależniającą substancję, która wpływa negatywnie na rozwijający się mózg nastolatka. W ich składzie znajdują się również szkodliwe substancje chemiczne, które mogą powodować podrażnienia dróg oddechowych, obniżenie odporności, a także zaburzenia koncentracji i nastroju.

Co to są e-papierosy?

E-papieros - to wyrób, który może być wykorzystywany do spożycia za pomocą ustnika pary zawierającej nikotynę lub pary niezawierającej nikotyny, lub wszystkie elementy tego wyrobu, w tym kartridże, zbiorniki i urządzenia bez kartridża lub zbiornika; papierosy elektroniczne mogą być jednorazowego użytku albo wielokrotnego napełniania za pomocą pojemnika zapasowego lub zbiornika lub do wielokrotnego ładowania za pomocą kartridżów jednorazowych.

Co mogą zawierać e-papierosy?

E-papierosy nie są bezpieczną alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Aerozole wytwarzane przez e-papierosy mogą zawierać toksyczne substancje, takie jak:

- glikol propylenowy i glicerynę roślinną, które w drogach oddechowych wykazują działanie toksyczne;
- benzopiren - może wydzielać się podczas procesu podgrzewania glikolu propylenowego czy gliceryny, wykazuje działanie rakotwórcze;
- aldehyd octowy - może wydzielać się podczas procesu podgrzewania glikolu propylenowego czy gliceryny, substancja rakotwórcza, działająca szkodliwie na wątrobę;
- akroleinę - wydziela się po podgrzaniu liquidu do około 100 - 200 stopni Celsjusza, może wywoływać nowotwory płuc, ma działanie drażniące dla skóry, dróg oddechowych i oczu;
- nikotynę - uzależniającą substancję psychoaktywną;
- aceton - działający drażniąco na skórę;
- syntetyczne aromaty i związki smakowe np. diacetyl - prowadzący do poważnych chorób płuc;
- a także substancje psychoaktywne, takie jak CBD, czyli kannabidiol, związek występujący w konopi.

Skala problemu - dane epidemiologiczne

Jak podają badania GYTS z 2022 r. :

- 11,7% polskiej młodzieży w wieku 13-15 lat pali tradycyjne papierosy;
- 22,3% polskiej młodzieży w wieku 13-15 lat używa papierosów elektronicznych;

co wskazuje na rosnącą popularność e-papierosów jako alternatywy dla tradycyjnego palenia w tej grupie społecznej.

Jak e-papierosy wpływają na zdrowie?

Używanie e-papierosów może nieść za sobą szereg niekorzystnych zmian w organizmie osób, które z nich korzystają, oraz narażonych na bierne wdychanie, np.:

- podrażnienie oczu, błony śluzowej gardła i jamy ustnej;
- kontaktowe zapalenie skóry, oparzenia;
- EVALI – ostre uszkodzenie płuc charakterystyczne dla użytkowników e-papierosów;
- krwawienie do pęcherzyków płucnych;
- zarostowe zapalenie oskrzelików;
- wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory.

Ponadto używanie e-papierosów może wiązać się z:

- zaburzeniami koncentracji, pamięci i nastroju;
- większym prawdopodobieństwem sięgnięcia po tradycyjne papierosy w przyszłości;
- zwiększonym ryzykiem uzależnienia od nikotyny, nawet przy sporadycznym używaniu.

Manipulacje przemysłu tytoniowego

Przemysł tytoniowy stosuje różnorodne strategie marketingowe, aby przyciągnąć młodzież do e-papierosów, w tym:

- projektuje urządzenia przypominające modne gadżety;
- oferuje atrakcyjne smaki, np. owoców czy słodczy;
- promuje produkty jako „mniej szkodliwe” lub „nowoczesne”;
- organizuje kampanie w mediach społecznościowych z udziałem influencerów;
- promuje przekaz podkreślający „wolność wyboru” czy „styl życia”.

Takie działania to celowa manipulacja – przemysł tytoniowy uzależnia od swoich produktów nowe pokolenia i zapewnia sobie stałych klientów.

Co możesz zrobić?

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem: rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach związanych z e-papierosami i bądź wzorem do naśladowania.

Jeśli jesteś nauczycielem i wychowawcą: włącz tematykę szkodliwości e-papierosów do zajęć edukacyjnych.

Jeśli jesteś uczniem: bądź świadomy manipulacji marketingowych i podejmuj mądre decyzje dotyczące zdrowia.

Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, możesz skorzystać z infolinii: 801 108 108 – Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, czynnej od poniedziałku do piątku: 09.00 – 21.00.