

TYTOŃ: Ile cię kosztuje?

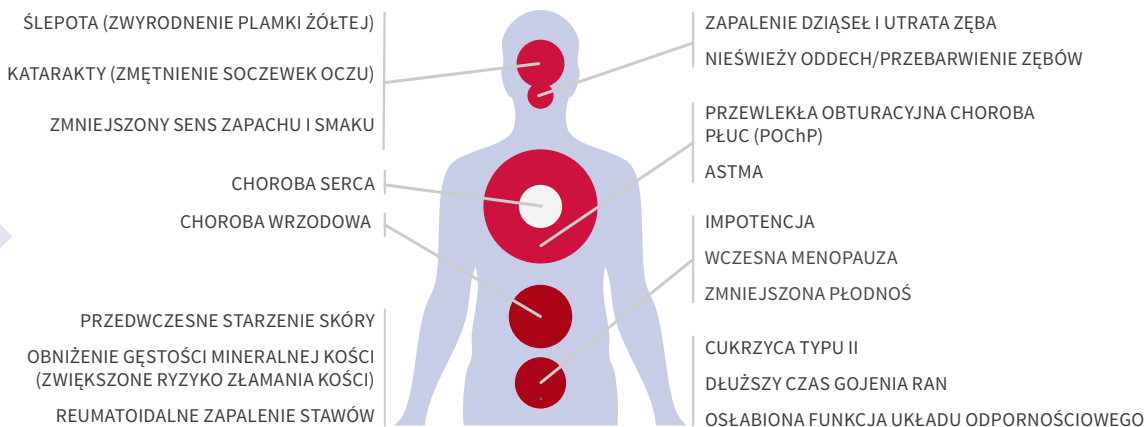
Palenie tytoniu może kosztować cię więcej niż tylko wydane pieniądze.



Każdego roku, w Stanach Zjednoczonych używanie tytoniu powoduje około 1 z 5 zgonów. W rzeczywistości, palenie papierosów zabija więcej Amerykanów niż alkohol, wypadki samochodowe, HIV, broń i nielegalne narkotyki w sumie.

NIE SĄ TO TYLKO ZGONY. PALENIE WPŁYWA NA ZDROWIE OSOBY NA WIELE SPOSOBÓW.

Dym tytoniowy zawiera więcej niż 7000 substancji i związków chemicznych. Setki z tych substancji są bardzo szkodliwe dla zdrowia, a co najmniej 69 z nich to substancje rakotwórcze. Inne możliwe problemy zdrowotne to:



ZWIĘKSZONE RYZYKO WIELU NOWOTWORÓW

A CO Z BIERNYM PALENIEM?

Osoby, które nie palą, są narażone na wtórny dym tytoniowy (SHS) przez wdychanie powietrza z dymem z papierosów. Może to się zdarzyć w domu, w pracy, w szkole, w samochodzie lub innych miejscach publicznych. Szkodliwe skutki SHS mogą pozostać na materiałach i powierzchniach domowych nawet przez wiele miesięcy (i czasami nawet lat) po tym, kiedy ktoś pali papierosy we wnętrzach.

Bezpieczny poziom narażenia na SHS nie istnieje. Istnieje związek między kilkoma typami nowotworów u dzieci i dorosłych a SHS. SHS ma również wpływ

na serce i naczynia krwionośne, podwyższając ryzyko ataku serca lub udaru u nie-palaczy. Niektóre badania wykazały związek między SHS i zmianami psychicznymi i emocjonalnymi, takimi jak np. depresja.

Zakaz palenia w domu może być jedną z najważniejszych rzeczy, jaką możesz zrobić dla zdrowia twojej rodziny. Małe dzieci, które się rozwijają, są szczególnie wrażliwe na toksyny z SHS. I pomyśl: spędzamy więcej czasu w domu niż gdzie indziej. Dom z zakazem palenia zabezpieczy twoją rodzinę, gości i nawet zwierzęta domowe.

ILE W DOLARACH KOSZTUJE PALENIE?

Założmy, że osoba pali paczkę (20 papierosów) dziennie.

W Stanach Zjednoczonych średni koszt paczki papierosów to **6,6 dolara**.

- Na miesiąc jest to około **191 dolarów**.
- Na rok jest to około **2300 dolarów**.
- Na 10 lat jest to około **23 000 dolarów**.

Źródło: Campaign for Tobacco-Free Kids, 1/2018

RZUCENIE PALENIA NIE JEST ŁATWE, ALE JEST MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA.

Rzucenie palenia nie jest łatwe, ale pomoc jest dostępna, aby wprowadzić cię na właściwą drogę. Aby mieć największą szansę na rzucenie palenia i obniżenie swojego ryzyka raka, należy mieć plan i rozumieć czekające wyzwania, znać swoje opcje i wiedzieć gdzie zwrócić się o pomoc.

Aby podjąć pierwszy krok, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Możesz dzwonić o każdej porze na quitline pod numerem 1-800-QUIT-NOW (784-8669), aby poznać najnowsze informacje i dowiedzieć się, jak uzyskać pomoc.



cancer.org | 1.800.227.2345