



**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu** obchodzony jest z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę powstrzymać się od palenia. Zachęczone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało ten dzień jako Dzień Rzucania Palenia. Z czasem akcja miała coraz szerszy zasięg, natomiast Polska dołączyła do niej w 1991 roku.

**Obchody tegorocznego Światowego Dnia Rzucania Palenia przypadają 21 listopada.**

Palenie tytoniu jest przyczyną zachorowań na choroby nowotworowe, choroby układu oddechowego i krążenia. Konsekwencje uzależnienia od tytoniu dotyczą nie tylko osobę palącą, ale również jej bliskich. Bierne palenie podnosi ryzyko zachorowania na raka płuc o jedną czwartą, zwiększa także zagrożenie rakiem krtani i przełyku. Należy pamiętać, że rzucenie palenia papierosów, czy też pozostałych wyrobów tytoniowych jest najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia ryzyka zachorowania, a nawet przedwczesnej śmierci z powodu chorób odtytoniowych.

[Materiał prasowy przygotowany przez Główny Inspektorat Sanitarny na okoliczność Światowego Dnia Rzucania Palenia w 2019 roku](#)