

ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU

Palenie papierosów jest jednym z najpopularniejszych nałogów. Niestety, równie trudno z nim walczyć. Warto jednak podjąć próbę, ponieważ palenie papierosów (także bierne) znacznie zwiększa ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym przede wszystkim nowotworów.

Dlatego jak co roku, w trzeci czwartek listopada, my również obchodzimy [Światowy Dzień Rzucania Palenia](#) Tytoniu. To idealny moment, żeby zainspirować młodzież do zastanowienia nad własnym zdrowiem i podjęcia decyzji o zerwaniu z uciążliwym nałogiem!

Przy okazji tegorocznej edycji, zwróciliśmy szczególną uwagę na ryzyko palenia e-papierosów. Niewiele osób ma świadomość, że e - papierosy są tak samo niebezpieczne i tak samo uzależniają, jak papierosy „tradycyjne”. Aerozole z e-papierosów zawierają wiele szkodliwych dla zdrowia i życia substancji, a dodać trzeba, że nie wszystkie negatywne skutki, są na chwilę obecną znane. Czy warto ryzykować?

Może lepiej cieszyć się zdrowiem i poddać modzie na niepalenie – także e-papierosów.