



Palenie powoduje **wiele chorób przewlekłych**, w tym choroby serca, ślepotę, kataraktę, miażdżycę obwodowych naczyń krwionośnych, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), **zaburzenia płodności.\***

**Palisz?**  
**Ryzykujesz!**

\* Światowa Epidemia Palenia Tytoniu - Raport WHO, 2008.

Źródło zdjęcia: Komisja Europejska - Biblioteka mieszanych ostrzeżeń zawierających kolorowe fotografie i teksty.

Nawet najmniejsze spożycie tytoniu stanowi **zagrożenie dla Twojego zdrowia.**

Ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku.  
**Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się o niemal połowę.**

Prawdopodobieństwo wystąpienia raka płuca u palących mężczyzn jest 23 razy większe niż u niepalących.

**Ryzyko wystąpienia raka płuca zmniejsza się o połowę po 10 latach od całkowitego zaprzestania palenia\*.**



Ulotkę wydano ze środków Światowej Fundacji ds. Walki z Chorobami Płuc (World Lung Foundation) z pomocą finansową Fundacji Bloomburga (Bloomberg Philanthropies) w ramach projektu "Odświeżamy nasze miasta. TOB3CIT (Tobacco Free Cities)".

# Palisz? Ryzykujesz!

\* Konsensus dot. rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu, 2006.