

Svetový deň bez tabaku

31.05.2021



Fajčenie predstavuje celosvetový problém, ktorý pripraví o život jednu miliardu ľudí ročne. Napriek tomuto faktu, **počet fajčiarov stúpa**. Už dlhé roky je dobre známa súvislosť medzi **fajčením cigariet a rakovinou pľúc**. Cigaretový dym obsahuje hlavne **nikotín**, decht, pôsobiaci karcinogénne, oxid uhoľnatý. Oxid uhoľnatý sa viaže na hemoglobín, čím je blokovaný prenos kyslíka z pľúc do tkanív a orgánov. Nikotín je látka, ktorá vyvoláva a udržuje svojimi psychofyziológickými účinkami závislosť na fajčení.

Čo by ste mali vedieť o fajčení

- Fajčenie je hlavnou príčinou ochorení srdca, ciev, srdcového infarktu, aterosklerózy, ischemickej choroby srdca a mozgovej mrtvice.
- Fajčenie tabaku urýchľuje a podporuje tvorbu krvných zrazenín.
- Pri fajčení stúpa krvný tlak, srdcový pulz i počas pokoja
- Prispieva k vzniku astmatických záchvatov, chronického zápalu

priedušiek, až v 80% prispieva k vzniku chronickej obštrukčnej choroby pľúc (CHOCHP)

- Prispieva k vzniku vredovej choroby žalúdka, dvanástnika
- Znižuje imunitu voči infekčným ochoreniam
- U tehotných žien fajčenie poškodzuje plod, deti sa rodia s nižšou pôrodnou hmotnosťou, v dôsledku fajčenia je vyššia novorodenecká úmrtnosť a vyššia chorľavosť deti dojčenskom veku. Fajčiarky majú viac potratov a predčasných pôrodov.

Následky fajčenia nepostihujú len samotných fajčiarov. Fajčenie z druhej ruky alebo inak nazývané aj **pasívne fajčenie** či environmentálne fajčenie je pre nefajčiarov a najmä deti vážna zdravotná hrozba. Aj pri pasívnom fajčení je človek vystavený škodlivému vplyvu viac než 4 000 chemikálií a najmenej 40 známych chemických agensov spôsobujúcich rakovinu. Nebezpečenstvo infarktu myokardu je takmer dvakrát vyššie u ľudí, ktorých partner fajčí, prípadne ktorí musia pracovať v zafajčenom prostredí. Pasívne fajčenie zvyšuje riziko cievnych mozgových príhod ("mozgová mŕtvica") až o 82%.

Čo sa stane, keď prestanete fajčiť?

- Po 20 minútach klesne tlak krvi a pulz, zlepši sa cirkulácia,
- po 1 až 9 mesiacoch sú pľúca čistejšie,
- po 1 až 5 rokoch získa koža pôvodnú farbu,
- po 15 rokoch sa riziko infarktu zníži na minimum.

Každý vie, že fajčenie škodí zdraviu, no pre väčšinu to nie je dostatočná motivácia. Základom je preto nájsť si svoj skutočný osobný dôvod, niečo, čo človeku samému prekáža a chce to zmeniť pre svoj vlastný dobrý pocit a kvalitnejší život. Nieкто si uvedomí, že fajčením ohrozuje svoju rodinu, iný chce byť lepším vzorom pre svoje dieťa, ďalší zistí, že fajčenie mu zhoršuje partnerský a sexuálny život, nieкто chce vyzerat' lepšie a mladšie, iný sa kvôli fajčeniu stretáva s odsúdením okolia... Dôvodom môže byť čokoľvek, čo človeku pomôže uvedomiť si, čo fajčením stráca a čo by naopak mohol získať, keď prestane.

Linka pomoci na odvykanie od fajčenia

Na Slovensku funguje od mája 2016 Linka pomoci na odvykanie od fajčenia (0908 222 722), kde radi odborníci z regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ). V rámci rozhovoru ponúkajú okrem prvotných informácií a akútnej pomoci aj možnosť navštíviť poradne, ktoré sú zriadené pri RÚVZ. Prevádzka telefonickej linky je **v pracovných dňoch v čase od 8.00 hod. do 15.00 hod.** V týždni 23.8-3.9.2021 obsluhujú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia



Mgr. Michaela Chripková
OPZ a VkZ

