

31. máj - Svetový deň bez tabaku

Ktosi veľmi výstižne povedal: **Fajčenie je najsmrtonosnejšia zbraň hromadného ničenia vyvinutá človekom, namierená proti nemu samému s najvyššou mierou smrtiaceho účinku u najbezbrannejších, u jeho vlastných detí vrátane tých ešte nenarodených!** Pravdivosť tohto výroku potvrdzujú aj štatistiky WHO (Svetová zdravotnícka organizácia). Každých šesť sekúnd zomrie na svete jeden človek na následky fajčenia. Prognóza na rok 2030 – viac ako 8,5 milióna úmrtí za jeden rok. Cigaretový dym spôsobuje smrť viacerých ľudí, ako je súčet úmrtí následkom všetkých druhov násilia, včítane nehôd, zločinov a samovrážd. Na Covid – 19 doposiaľ zomrelo 335 000 osôb, no na ochorenia súvisiace s fajčením zomiera ročne 3,5 milióna osôb.

1. Fajčenie nespôsobuje len rakovinu pľúc, kedy je podiel na vzniku rakoviny 90%, ale môže viesť aj k rakovine nosa, úst, hrtanu, priedušnice, pažeráka, žalúdka, pankreasu, konečníka, obličiek, močového mechúra, krčka maternice, prsníka, krvi i kostnej drene.
2. Podľa prieskumov majú fajčiari 2 až 4-krát vyššiu pravdepodobnosť, že dostanú infarkt či mozgovú príhodu a až šesťnásťkrát vyššie riziko upchatia ciev nôh, čo môže viesť až k nutnosti amputácie.
3. Proces fajčenia vedie, k chronickej obštrukčnej chorobe pľúc, chronickej bronchitíde, pneumónii, infekcii pľúc, astme a zvyšuje sa aj riziko tuberkulózy. Chronická obštrukčná choroba pľúc spôsobuje dlhotrvajúce utrpenie s obtiažnym dýchaním v dôsledku upchatia alebo zúženia malých priedušiek v pľúcach.
4. Fajčenie žien v tehotenstve znižuje pôrodnú hmotnosť detí, častejšie sa vyskytuje mimomaternicové tehotenstvo a vrodené vývojové chyby detí. Novorodenecká úmrtnosť je u novorodencov fajčiarok zvýšená asi o 1/3.
5. Fajčenie spôsobuje predčasnú ejakuláciu, znižuje libido a je najčastejšou príčinou erektilnej dysfunkcie. Z dôvodu nedostatočného prietoku krvi sa znižuje funkčnosť i intenzita nervových zakončení v penise a dostatok výdrže.
6. Plet' stráca mladistvý vzhľad, býva často sivá, objavujú sa na nej pigmentové škvrny a hlbšie vrásky. Vlasý strácajú lesk, zažltnutý úsmev, zubné kazy, paradontóza a neprijemný dych sú typické pre dlhoročných fajčiarov.
7. Fajčenie vedie k strate vápnika z kostí, čoho následkom môže byť skorý nástup osteoporózy, bolesti kĺbov a dokonca aj strata zubov. Zvyšuje riziko šedého zákalu, degenerácie a poškodenie optického nervu, čo v niektorých prípadoch môže skutočne viesť až k slepote.

8. Dlhoroční fajčiari majú oveľa tenšiu vonkajšiu vrstvu mozgu, než tí ľudia, ktorí nikdy nefajčili, čo je spojené so zhoršením kognitívnych schopností - pamäť, myslenie, úsudok, reč a znížením IQ.

9. Pasívne fajčenie spôsobuje zdravotné problémy nielen dospelým, ale aj deťom (opakované zápaly horných a dolných dýchacích ciest, astma, rakovina pľúc, zápaly stredného ucha, syndróm náhlej smrti dojčiat).

10. Ľudia závislí na nikotíne a súčasne na iných tvrdších drogách potvrdili, že je jednoduchšie si odvyknúť od tvrdších drog ako od cigariet. Pri nemožnosti zapáliť si sa môže človek správať nespoločensky, neslušne až agresívne.

Najvhodnejšie riešenie je s fajčením vôbec nezačínať. Ak ste fajčiar, určite ste nadobudli pocit, že cigareta z vás robí neslobodného človeka a ste obmedzený v rôznych aktivitách. Ak ste sa rozhodli prestať fajčiť, rozhodli ste sa pre najvýznamnejšie zníženie rizika vzniku srdcovo-cievnych a nádorových ochorení. Nezávisle na veku fajčiara nie je nikdy neskoro prestať fajčiť. Prestať fajčiť nie je jednoduché, ale pred vami to dosiahli milióny, nie ste o nič horší ako oni. Dokázať sám sebe, že to zvládnete, a ešte aj ušetríte peniaze. Uvedomte si, že **nefajčiť je normálne.**

Ak máte záujem prestať fajčiť a chceli by ste navštíviť poradenské centrum na odvykanie od fajčenia v okrese Rožňava, môžete sa obrátiť na RÚVZ so sídlom v Rožňave, Špitálska 3, 048 01, tel.č.: 058/732 32 57, -58, e-mail. adresa: rv.lengova@uvzs.sk.

Ing. Janette Labuzíková
Oddelenie podpory zdravia
a výchovy k zdraviu
RÚVZ Rožňava

Zdroje:

1. Bada, V.: Ako sa dá predchádzať chorobám srdca a ciev. Bratislava, A-medi management, s.r.o., 2017. 161 s. ISBN 978-8089797-26-4.
2. Ochaba, R. et al.: Tabak, alkohol, drogy. Bratislava, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, 2009. 185 s. ISBN 978-80-7159-175-7.
3. www.stopfajčeniu.sk
4. www.zdravoteka.sk
5. www.nefajcite.sk
6. www.zdravie.pravda.sk
7. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day-2020-protecting-youth-from-industry-manipulation-and-preventing-them-from-tobacco-and-nicotine-use>