

Medzinárodný deň bez fajčenia- 20. november 2014

Medzinárodný deň bez fajčenia sa pripomína v tretí novembrový štvrtok z iniciatívy Medzinárodnej spoločnosti onkológov a pri podpore Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). V priebehu kalendárneho roka je na problematiku fajčenia zameraný aj iný dátum - Svetový deň bez tabaku, ktorý pripadá na 31. mája. Tento deň je výzvou pre fajčiarov, aby mali možnosť zamyslieť sa nad svojim fajčiarskym zlovykom a zbaviť sa závislosti.

V celosvetovom meradle zomrú v dôsledku používania tabaku ročne 3 milióny osôb, to je každých desať sekúnd jeden ľudský život.

Na Slovensku dnes fajčí 38 % dospeléj populácie, z toho je 25 % pravidelných fajčiarov a 13 % nepravidelných fajčiarov. U populácie vo veku 15 – 29 rokov máme 47 % fajčiarov, z toho je 25 % pravidelných fajčiarov a 22 % nepravidelných fajčiarov. U mladších vekových kategórií je trend fajčenia opačný. Stále stúpa počet mladých ľudí, ktorí začínajú fajčiť a ktorí pravidelne fajčia. Podľa európskeho prieskumu ESPAD sa fajčenie u šestnásťročných zvyšuje od roku 1995. Dnes fajčí 51 % chlapcov a 43 % dievčat. Alarmujúci je fakt, že početnosť fajčiarov u mladej generácie sa zvyšuje z roka na rok a mladí ľudia si nechcú uvedomiť, že sa kvôli fajčeniu nemusia dožiť dôchodkového veku.

Užívanie tabakových výrobkov patrí k najvýznamnejším rizikovým faktorom, ktoré majú za následok závažné ochorenia a predčasné úmrtia. Najčastejšími následkami fajčenia sú ochorenia respiračného systému, spomedzi ktorých je najznámejšia chronická obštrukčná choroba pľúc. Fajčenie sa taktiež podieľa na vzniku nádorových chorôb s najvýraznejším podielom rakoviny pľúc. Medzi ďalšie choroby, ktorých rizikovým faktorom je fajčenie, patria ateroskleróza, ischemická choroba srdca, pľúcna fibróza či chronická bronchitída. Následkami fajčenia však netrpia len aktívni fajčiari, dym z cigariet môže vyvolať negatívne účinky aj u jedincov, ktorí sa do kontaktu s cigaretou dostávajú iba pasívne.

Cigaretový dym obsahuje približne 4000 rôznych látok s účinkom na organizmus. Skladá sa z plynnej zložky a pevných častíc. Nájdeme v ňom nikotín, decht, oxid uhoľnatý, formaldehyd, kyanovodík, benzén, polónium, čpavok, nikel, arzén, kadmium a mnohé ďalšie. Výskumy ukázali, že až 60 látok obsiahnutých v jednej cigarete má na organizmus človeka negatívny vplyv a môže spôsobiť zdravotné komplikácie.

Legislatívne opatrenia sú však len začiatkom celosvetového boja proti fajčeniu. Hoci sa predpokladá, že ich zavedením do právneho systému by malo dôjsť k poklesu počtu fajčiarov a v konečnom dôsledku aj chorobnosti a úmrtnosti, fajčiarsky zlovyk sa nikdy nepodarí definitívne vylúčiť.

Najlepšou prevenciou je pre ľudský organizmus určite 100% fajčiarska abstinencia, keďže je však fajčenie silným psycho-sociálnym problémom sprevádzaným fyzickou závislosťou, odborníci odporúčajú aspoň eliminovanie množstva cigariet u aktívnych fajčiarov a vyhýbanie sa cigaretovému dymu aj u fajčiarov aj nefajčiarov zároveň.

Odvykane však nie je jednoduchý proces. Odstránenie nikotínovej závislosti si vyžaduje pevnú vôľu fajčiara, podporu jeho okolia a častokrát aj odbornú pomoc, či už lekára, lekárnika alebo psychológa. Pomôcť by sa malo aj pasívnym fajčiarom, ktorí sú často nedobrovoľne vystavení cigaretovému dymu a tiež ohrození rovnakými zdravotnými rizikami ako aktívni fajčiari. Najviac ohrozenou skupinou sa stávajú deti, ktoré sú ovplyvnené negatívnymi návykmi z rodín fajčiarov a svojho okolia.

Ak sa chceme úspešne a v plnej miere podieľať na boji o vlastné zdravie, musíme si čím skôr uvedomiť zhubné pôsobenie škodlivín tabaku na zdravie a pevne sa rozhodnúť, že s fajčením chceme skutočne a definitívne prestať. V tejto snahe treba využiť aj pomoc odborných lekárov, či poradní na odvykanie od fajčenia.

- Podľa odborníkov už 20 minút po dofajčení poslednej cigarety sa fajčiari cítia lepšie, pretože v tomto čase sa tlak krvi i pulz vrátia k normálnym hodnotám rovnako ako aj teplota rúk a nôh.
- Po 8 hodinách hladina CO v krvi klesne na normálnu úroveň, vráti sa normálna hladina kyslíka.
- Po 24 hodinách sa znižuje pravdepodobnosť infarktu.
- Po 48 hodinách začínajú opäť rásť nervové zakončenia, zlepšuje sa chuť a čuch, pozorujeme svižnejšiu chôdzu.
- Po 2 týždňoch sa zlepšuje krvný obeh a funkcie pľúc sa zlepšia až o 30 %.
- Po 1-9 mesiacoch ustúpi kašeľ, únava, dýchavičnosť, uvoľnia sa dutiny a v pľúcach opäť začne rásť riasinkový epitel, ktorý zníži riziko infekcie, pľúca sa vyčistia.
- Po 10 rokoch nefajčenia je riziko rakoviny u fajčiarov a nefajčiarov približne rovnaké.

Pri príležitosti „Medzinárodného dňa bez fajčenia“ sa uskutoční dňa 21.11.2014 (piatok) v čase od 9,00 – 13,00 hod. na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre na oddelení podpory zdravia poradenstvo na odvykanie od fajčenia, v rámci ktorého sa bude vykonávať u fajčiarov meranie množstva oxidu uhoľnatého vo vydychovanom vzduchu pomocou prístroja smokerlyzer a stanovenie stupňa závislosti na nikotíne podľa Fagerstromovho dotazníka. V čase od 13,30 – 14,30 sa uskutoční prednáška na tému: „Nefajčím a viem prečo“.

Tešíme sa na vašu účasť !!!

Spracovala:

Mgr. IngridBáreková – oddelenie podpory zdravia

Použitá literatúra:

1. KIMÁKOVÁ, T. 2010. Negatívny vplyv pasívneho fajčenia. In *Bedeker zdravia*, roč. 1, 2010, č. 1, s. 88.

2. OCHABA, R. 2010. Fajčenie a kardiovaskulárne ochorenia – Zdravý životný štýl. 1. vyd. Bratislava : AEPress, 2010. 143 s. ISBN 978-80-88880-88-2.
3. http://www.sukl.sk/sk/media/tlacove-spravy/zavislost-od-nikotinu-skracuje-fajciarom-zivot-az-o-8-rokov?page_id=3008
4. OROSOVÁ, O., GAJDOŠOVÁ, B., MADARASOVÁ-GECKOVÁ, A., & van Dijk, J. P. (2007). Rizikové faktory užívania drog dospelými. *Československá psychologie*, 5.