

MEDZINÁRODNÝ DEŇ BEZ FAJČENIA

20. november 2015



Medzinárodný deň bez fajčenia si pripomínáme v tretí novembrový štvrtok z iniciatívy Medzinárodnej spoločnosti onkológov a pri podpore Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Tento deň je venovaný prevencii, zvýšeniu informovanosti o cigaretách, o ich negatívnom vplyve na ľudský organizmus, o riziku ochorenia na rakovinu pľúc a vzniku srdcovo – cievnych chorôb. Hlavným cieľom je presvedčiť ľudí, aby sa vzdali tejto drogy a spoločne vyvinuli úsilie boja proti zákerným chorobám vedúcich k predčasnej smrti. Fajčenie nie je zlozvyk, ale je to závislosť.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) fajčí každý tretí dospelý človek na svete, čo predstavuje približne 1,1 miliardy ľudí. Predpokladá sa, že do roku 2025 ich bude 1,6 miliardy. Až 80 % fajčiarov žije v krajinách s nízkym a stredným stupňom ekonomického rozvoja. Je zistené, že 90 percent fajčiarov začalo s týmto zlozvykom v mladosti. V súčasnosti sa hranica "prvej cigarety" posúva do stále nižšieho veku.

Cigaretový dym obsahuje približne 4000 rôznych látok s účinkom na organizmus. Ide o pevné častice a plyny, napríklad nikotín, decht, oxid uhoľnatý, formaldehyd, kyanovodík, benzén, polónium, močovinu, voľné radikály, čpavok, nikel, arzén, kadmium a ďalšie. Z nich vyše 60 dokázateľne poškodzuje organizmus človeka. Fajčenie spôsobuje smrteľné ochorenie, oslabuje a prináša extrémne vysoké riziko predčasnej smrti. Choroby, ktoré súvisia s fajčením, sú spoľahlivo dokázané a zahrňujú rakovinu pľúc a iných orgánov, ischemickú chorobu srdca a iné ochorenia krvného obehu, ďalej dýchacích ciest ako je emfyzém.

Fajčenie ovplyvňuje aj zdravie nefajčiarov, ktorí sa často nedobrovoľne stávajú pasívnymi fajčiarmi. Medzi nefajčiarov, vystavených fajčeniu, patria deti a partneri fajčiarov, najmä v ich vlastných domácnostiach.

Rizikóvú skupinu tvoria deti, mládež a tehotné ženy. Mladí ľudia podceňujú riziko závislostí od nikotínu. Dokonca aj mládež informovaná o rizikách fajčenia môže mať obmedzenú schopnosť rozumne využiť túto informovanosť čiastočne preto, že ich správanie je viac zamerané na súčasnosť a čiastočne preto, že dospievajúci majú sklon rebelovať proti radám dospelých.

Fajčenie počas tehotenstva vyúsťuje do mnohých komplikácií u detí. Fajčenie počas tehotenstva dokázateľne redukuje pôrodnú hmotnosť u detí, spôsobuje chronické problémy s dýchaním, zápal stredného ucha a redukuje pľúcne funkcie. Fajčenie tiež zvyšuje riziko syndrómu náhleho detského úmrtia. Zdravotné následky fajčenia matky sa prejavujú na narodenom dieťati výrazne aj pôrode vo forme psychických a neuropsychiatrických problémov (plačlivosť, nervozita, poruchy spánku, bledosť, cyanóza).

Prestať fajčiť sa vždy oplatí. Zdravotné benefity sa u človeka, ktorý skoncuje s fajčením, prejavujú okamžite. Už 20 minút po poslednej cigarete poklesne krvný tlak, zníži sa pulz a zlepší sa cirkulácia. Do dvanástich hodín klesá hladina oxidu uhoľnatého. Dva týždne až tri mesiace po ukončení fajčenia významne klesá riziko infarktu, zlepšujú sa funkcie pľúc a klesá výskyt kašľa a dýchavice. O jeden rok sa zníži približne o 50 percent riziko infarktu myokardu a až o desať rokov klesá riziko úmrtia na pľúcny nádor o 50 percent. " Po 15 rokoch sa vyrovná riziko infarktu myokardu úplného nefajčiara a fajčiara".

**Neváhajte a naplňte posolstvo
Medzinárodného dňa bez fajčenia
PRESTAŇTE FAJČIŤ !**