



Svetový deň bez tabaku

Tabakový priemysel celé desaťročia zámerne využíva strategické a dobre zabezpečené taktizovanie na prilákanie mládeže k tabakovým a nikotínovým výrobkom, od dizajnu produktov až po marketingové kampane, zamerané na nahradenie miliónov ľudí, ktorí každý rok zomrú na choroby súvisiace s fajčením.

31. máj 2020

„Ochrana mládeže pred manipuláciou tabakovým priemyslom a prevencia pred fajčením a užívaním nikotínu“

Fajčenie je celosvetovo druhou príčinou úmrtí na chronické ochorenia a zodpovedá za úmrtie jedného z desiatich dospelých ľudí. Vďaka tejto „zhubnej záľube“ môže stratiť priemerný fajčiar až 8 rokov života v porovnaní s nefajčiarom.

Na Slovensku fajčí približne 34% populácie – 43% mužov a 26% žien.

Vdychovaný tabakový dym má 90% príčinnú súvislosť so vznikom rakoviny pľúc, v 75% chronickej obštrukčnej choroby pľúc a v 25% so vznikom srdcového infarktu.

Vedci varujú, že ľudia, ktorí fajčia môžu mať zvýšené riziko infikovania sa koronavírusom.

Fajčenie oslabuje pľúca a keďže Covid-19 je respiračným ochorením a často spôsobuje zápal pľúc, výskyt fajčenia v anamnéze môže zvýšiť riziko závažnejších respiračných komplikácií a ťažkých zápalov pľúc.



Okamžité a dlhodobé zdravotné prínosy odvykania od fajčenia

- do 20 minút poklesne váš srdcový rytmus a krvný tlak,
- po 12 hodinách hladina oxidu uhoľnatého v krvi klesne na normálnu úroveň,
- po 2-12 týždňoch sa zlepši váš krvný obehový systém a zvýši sa funkcia pľúc,
- po 1-9 mesiacoch sa znižuje dýchavičnosť a kašeľ,
- po 1 roku je riziko vzniku koronárnych srdcových chorôb polovičné v porovnaní s fajčiarimi,
- po 5 rokoch je riziko vzniku mŕtvice znížené na riziko u nefajčiara,
- po 10 rokoch nefajčenia je riziko vzniku rakoviny u fajčiarov a nefajčiarov približne rovnaké,
- po 15 rokoch je rovnaké aj riziko vzniku koronárnych srdcových chorôb.

Prestať fajčiť nie je ľahké, ale nie je to nemožné. Tým, ktorí by radi skončili s fajčením, dávame do pozornosti „Poradňu na odvykanie od fajčenia“ zriadenú pri Oddelení podpory zdravia a výchovy k zdraviu na RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, príp. **anonymnú telefonickú linku č. 052/4280105**, záujemcom o rady a konzultácie pri odvykaní od fajčenia.