

# Medzinárodný deň bez fajčenia

Medzinárodná asociácia líg proti rakovine každoročne vyhlasuje medzinárodný deň bez fajčenia na tretí novembrový štvrtok.

Tento deň je výzvou pre všetkých fajčiarov, aby sa zamysleli nad svojím škodlivým návykom a pokúsili sa zbaviť závislosti od tabakových výrobkov.

**Pri tej príležitosti Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach Vás pozýva do Poradne na odvykanie od fajčenia v rámci Poradne zdravia na Sennom trhu č. 4 v Košiciach dňa 16. 11. 2011 (streda) v čase od 8:00 – 11:00 a 14:00 – 15:30 h.**

## Poradenstvo (bezplatné) bude zahŕňať:

1. individuálnu konzultáciu k odvykaniu od fajčenia
2. meranie oxidu uhoľnatého (CO) vo vydychovanom vzduchu – prístrojom Smokerlyzer
3. stanovenie stupňa závislosti od nikotínu podľa Fagerströmovho dotazníka

## Zdravotné riziká fajčenia

- ochorenia dýchacej sústavy (chronická bronchitída, emfyzém, rakovina pľúc a i.)
- srdcovocievne ochorenia (vysoký krvný tlak, srdcový infarkt, mozgová mŕtvica, Bürgerova choroba – zápalové ochorenie ciev dolných končatín)
- očné choroby (sivý zákal očnej šošovky, makulárna degenerácia)
- cukrovka (diabetes)
- ochorenie štítnej žľazy
- osteoporóza
- komplikácie v tehotenstve a pri pôrode (vrátane škodlivých účinkov na dieťa pred a po narodení)
- neplodnosť u mužov i žien
- zubný kaz a ochorenia ďasien
- depresia
- chrápanie
- a mnohé iné.

Koľko Eur Vás stojí škatuľka cigariet?

2.25 ▼

Koľko balení cigariet vyfajčíte za týždeň?

5 ▼

Koľko Eur prefajčíte za rok?

585 Eur !!!