

31. máj – Svetový deň bez tabaku

31. máj je Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) vyhlásený za Svetový deň bez tabaku.

Cieľom kampane je povzbudiť ľudí k rozhodnutiu prestať fajčiť a podporiť ich v kritických momentoch počas abstinencie.



Čo je to fajčenie ?

Fajčenie je vdychovanie cigaretového dymu. Je to závislosť na nikotíne.

Čo je aktívne fajčenie?

Je to priame nasávanie dymu z cigarety, ktorý obsahuje veľké množstvo škodlivín.

Čo je pasívne fajčenie?

Je to dýchanie cigaretového dymu i nefajčiara v zafajčených priestoroch. Vtedy nefajčiari vdychujú dym vydýchnutého dymu fajčiarov, ale najmä dym vznikajúci horením tabaku a cigaretového papiera na konci cigarety. Vtedy cez cigaretu vzduch neprúdi a vplyvom nižších teplôt sa vytvára dym, obsahujúci rôzne chemické škodliviny. To znamená, že aj pobyt v zafajčených priestoroch je pre nefajčiara zdraviu škodlivý a častý pobyt môže znamenať takmer také isté riziko ako u aktívnych fajčiarov. Nebezpečné je fajčenie v rodinách s deťmi.

Zloženie cigaretového dymu: nikotín, oxid uhoľnatý

Aké sú škodlivé účinky fajčenia?

Fajčenie je hlavnou príčinou vzniku rakoviny pľúc, priedušiek, rakovinu ústnej dutiny, pažeráka či hrtana. Ochorenie je najčastejšie sa vyskytujúcim zhubným nádorom u mužov, vzniká zvyčajne po viacerých rokoch fajčenia, riziko je tým väčšie, čím skôr ľudia začínajú fajčiť.

U fajčiarov je riziko infarktu myokardu 2 až 3x vyššie ako u nefajčiarov.

Pri fajčení stúpa systolický i diastolický tlak krvi, zvyšuje sa srdcový pulz i počas pokoja, podporovaná je tvorba krvných zrazenín a zvyšuje sa riziko nepravidelnej činnosti srdca.

Ovplyvňuje fajčenie imunitu?

Áno. Dochádza k znižovaniu imunity voči infekčným ochoreniam.

Fajčenie v tehotenstve je zvyčajne spojené s množstvom problémov:

- zvýšené riziko potratu
- možnosť predčasného pôrodu
- nízka pôrodná hmotnosť dieťaťa
- poruchy placenty

Odvykanie od fajčenia

Fajčiari majú obavy skončiť so svojím zlozvykom zo dňa na deň, obávajú sa šoku, ktorý zasiahne ich telo. Najdôležitejšie je psychické nastavenie. Počas prvých 4 týždňov od ukončenia fajčenia sa môžu vyskytnúť abstinenčné príznaky, ktoré súvisia s tým, že sa telo postupne zbavuje zvyškového nikotínu.

Medzi najčastejšie abstinenčné príznaky patria:

1. **Neodolateľná chuť na nikotín** – človek túži po cigaretách ešte viac, ako keď pravidelne fajčil.
2. **Zvýšený apetít** – po skončení fajčenia sa zníži obsah cukru v krvi a dostaví sa väčší pocit hladu. Prevažuje najmä chuť na sladké a nezdravé jedlá.
3. **Poruchy spánku** – náhle prichádza pocit silnej únavy, napriek tomu sa človek v noci nedokáže dobre vyspať.
4. **Pretrvávajúci kašeľ** – v úvode abstinencie sa môže zdať, že sa zdravotný stav zhoršuje. Pľúca sa čistia, preto sa kašeľ zosilní, čo istý čas pretrváva.
5. **Symptómy chrípky** – telo reaguje na nedostatok nikotínu zvýšenou teplotou, zimnicou a malátnosťou. Tieto príznaky môžu pripomínať chrípku alebo prechladnutie.
6. **Zmeny nálad** – stres z abstinovania a nedostatok nikotínu majú silný vplyv na psychiku. V začiatkoch je bývalý fajčiar veľmi nervózny a podlieha náladám.
7. **Zápcha** – po stopnutí fajčenia sa výrazne spomalí trávenie. Preto sa u niektorých ľudí dostavia problémy s vyprázdňovaním. Zápchu vyrieši správne zloženie jedálneho lístka a dostatočné množstvo tekutín.

Spôsoby ako sa odnaučiť fajčiť sú nasledovné:

- Používanie nikotínových žuvačiek alebo nikotínových náplastí
- Spolupráca s podpornými skupinami ľudí, ktorí sa chcú odnaučiť fajčiť
- Nevyhnutná je silná vôľa a disciplína

Prevenčia:

Ak Vás náhle prepadne nutkanie zapáliť si, skúste pocity ovládnuť pomocou rýchlych trikov odporúčaných WHO:

1. **Odd'aľovanie:** Pokúste sa vydržať tak dlho, ako môžete, než sa poddáte svojmu nutkaniu.
2. **Hlboké dýchanie:** Spravte 10 hlbokých nádychov, aby ste sa uvoľnili zvnútra, kým neprejde nutkanie.
3. **Pite vodu:** Pitná voda je zdravou alternatívou k priloženiu cigarety k perám.
4. **Urobte niečo iné, aby ste sa rozptýlili:**
 - Osprchujte sa
 - Čítajte
 - Chodte na prechádzku
 - Počúvajte hudbu

Zdroje:

- Svetový deň bez tabaku 2021 - NPZ
- <https://www.ruvztn.sk/inpor.files/fajcenie.html>
- Ako obmedziť fajčenie | boehringer-ingelheim.sk
- Fajčenie a tehotná žena – <https://www.vzbb.sk>