

MEDZINÁRODNÝ DEŇ BEZ FAJČENIA - 20. NOVEMBER 2022



Fajčenie sa rapídne šíri v rozvojových krajinách a medzi **ženami**. Pre vznik **fajčiarskeho návyku** je kritický **adolescentný vek**. **Deti fajčiacich matiek** a deti vyrastajúce v horších **socioekonomických podmienkach** fajčia **častejšie**. **Zvýšené riziko** vzniku fajčiarskeho návyku majú osobnostné faktory, najmä **úzkosť a depresia, nedostatok sebavedomia**. Fajčenie je zlovyk, ktorý má nielen **negatívne účinky** na organizmus, ale aj veľmi ťažko sa ho **zbavuje**. Fajčenie má **preukázateľný** vplyv na **plúcne ochorenia** (chronická obštrukčná choroba pľúc, astma, rakovina pľúc) ale aj na **srdcovo-cievne ochorenia** (ateroskleróza, vysoký krvný tlak, ischemická choroba srdca, infarkt myokardu), **onkologické ochorenia** (rakovina pľúc, ústnej dutiny, hrtana, prsníka, maternice) a **poruchy metabolizmu** (cukrovka II. typu, porucha tukového metabolizmu - zvýšená hladina cholesterolu a tukov v krvi).



ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ UŽÍVANIA BEZDYMÓVÉHO TABAKU

Žuvací tabak sa zvyčajne naseká, navlhčí a užíva sa **žuvaním alebo držaním v ústach medzi ďasnom a lícom**. Bezdymové užívanie tabaku je **vysoko návykové a zdraviu škodlivé**. **Nikotín** v bezdymovom tabaku sa **vstrebáva ľahšie** ako pri fajčení cigariet, čo zvyšuje jeho **návykovosť**. Bezdymový tabak obsahuje mnoho **rakovinotvorných toxínov** a jeho užívanie **zvyšuje riziko rakoviny hlavy, krku, hrdla, pažeráka a ústnej dutiny** (vrátane rakoviny úst, jazyka, pier a ďasien) ako aj rôznych ochorení zubov.



Konzumácia nikotínu u detí a **dospievajúcich** má škodlivý vplyv na **vývoj mozgu**, čo vedie k **dlhodobým následkom** na vývoj mozgu a potenciálne vedie k poruchám **učenia a úzkosti**. **Elektronické cigarety (alebo e-cigarety)** sú najbežnejšou formou elektronických systémov na dodávanie nikotínu. E-cigarety **ohrievajú kvapalinu** a vytvárajú **aerosóly** ktoré používateľ **vdychuje**. Tieto takzvané **e-kvapaliny** môžu alebo nemusia obsahovať nikotín, ale zvyčajne obsahujú **prísady, príchute a chemikálie**, ktoré môžu byť **toxické pre ľudské zdravie**.

PREČO PRESTAŤ S FAJČENÍM?

- Normálna hladina kyslíka sa obnoví po 8 hodinách,
- riziko infarktu klesá zhruba po 24 hodinách,
- funkčnosť pľúc a krvný obeh sa zlepšuje po 2 týždňoch,
- ústup kašľa a dýchavičnosti nastáva po 1 – 9 mesiacoch,
- približne po 2 rokoch klesá riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení,
- riziko pľúcnych ochorení a rakoviny sa vyrovnáva na úroveň nefajčiara až po 12 -15 rokoch.

