

20. november 2018

Medzinárodný deň bez fajčenia

Medzinárodný deň bez fajčenia je podporovaný Medzinárodnou úniou boja proti rakovine (UICC). 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.

V priebehu kalendárneho roka je na problematiku fajčenia zameraný aj iný dátum - Svetový deň bez tabaku, ktorý pripadá na 31. mája.



Je zistené, že 90 percent fajčiarov začalo s pravidelným fajčením už v mladosti. V súčasnosti sa hranica "prvej cigarety" posúva do stále nižších vekových skupín.

Skúsenosti ukazujú, že v boji proti fajčeniu a na zníženie spotreby tabakových výrobkov sú účinné viaceré opatrenia.

Medzi ne patrí:

- zákaz priamej či nepriamej reklamy na cigarety a tabakové výrobky,
- ich zaťažovanie daňami,
- zvyšovanie cien na ne
- a zákaz fajčenia na všetkých verejných miestach aj na pracoviskách.

Na následky fajčenia v Európe zomiera ročne približne 650.000 ľudí. **Takmer 80.000 obyvateľov európskeho kontinentu zomiera ročne na pasívne fajčenie.** Vdychovanie cigaretového dymu zvyšuje aj u nefajčiarov riziko ochorenia na rakovinu pľúc a vznik srdcovo-cievnych chorôb. Až jedna miliarda ľudí zomrie v 21. storočí na choroby spôsobené fajčením, pokiaľ sa vlády bohatých i chudobných štátov nepostavia zodpovedne k tomuto problému.

Problematiku pasívneho fajčenia, teda neúmyselného vystavovania sa cigaretovému dymu, by laická i odborná verejnosť nemala podceňovať.

Dym z cigariet znamená pre nefajčiarske okolie výrazné zdravotné riziko, upozorňuje Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) pri príležitosti Medzinárodného dňa bez fajčenia (20. november).

Na stránke ÚVZ SR sa uvádza, že **skúsenosť s cigaretou majú už 10-ročné deti**. Vychovávať deti k nefajčeniu treba už v predškolskom veku, čo považujeme za významné preventívne opatrenie. V tomto smere je potrebné posilňovať sebavedomie detí, vytvárať doma atmosféru pohody a spokojnosti, nefajčiť v domácnosti, zaujímať sa o trávenie voľného času detí a vysvetľovať deťom škodlivé následky fajčenia a skutočnosť, že cigareta nie je symbolom dospelosti.

Linka pomoci na odvykanie od fajčenia funguje už viac ako dva roky. V priemere ju vyhľadávajú 37-roční ľudia. **„Kontaktovalo ju však už aj 12-ročné dieťa, pričom ide o najmladšieho volajúceho či 83-ročný senior s prívlastkom najstarší volajúci. Odborníci na protifajčiarskej linke prijali k júnu tohto roka približne 1700 opodstatnených hovorov, využívajú ju viac muži než ženy,**“ uviedol Mgr. PhDr. Robert Ochaba, PhD., MPH, vedúci Odboru podpory zdravia ÚVZ SR. Po telefonáte sa viac ako 70 percent volajúcich rozhodlo riešiť svoj problém osobne v poradniach na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva (RÚVZ) v SR.

Linka pomoci na odvykanie od fajčenia i poradne na RÚVZ poskytujú fajčiarom aktívnu akútnu pomoc, podchytávajú ľudí vo fáze rozhodovania sa a v abstinenčnej kríze. Ponúkajú individuálne aj skupinové poradenstvo ako prestať fajčiť pomocou metód a psychologických techník, uskutočňujú vyšetrenia smokerlyzerom či spirometriu.

Spracovala:

MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH

Príspevok : Pasívne fajčenie výrazne ohrozuje zdravie tehotných žien i plodu vid' tu:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3643:uvz-sr-pasivne-fajenie-vyrazne-ohrozuje-zdravie-tehotnych-zien-i-plodu&catid=61:problematika-fajenia-a-alkoholu&Itemid=68