



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).

Deti, ktoré, sú vystavené pasívnemu fajčeniu v domácnostiach, majú už od útleho detstva zvýšené riziko ochorení dýchacích ciest (zápaly priedušiek, pľúc, vrátane piskotov), neskôr ich môže trápiť alergická nádcha, kožné ochorenia alebo zápaly stredného ucha, je u nich aj vyššia dispozícia na vznik onkologických ochorení.

Tehotné pasívne fajčiarky zase ohrozujú vývoj plodu. Riziko pre plod je u nich rovnaké, ako u gravidných žien, ktoré vyfajčia jednu až päť cigariet denne. Fajčiarky majú zvýšené riziko predčasného pôrodu, u novorodencov je vyššie riziko syndrómu náhleho úmrtia. Navyše deti matiek, ktoré fajčili počas tehotenstva, často trpia mnohými komplikáciami. Najväznejšie sú neurologické abnormality a poruchy vývoja správania sa.

„Vyfukovaný dym z cigarety obsahuje tisíce rôznych zlúčenín, ktoré sa šíria vzduchom aj dlho po dofajčení. Tieto látky reagujú s ďalšími znečisťujúcimi látkami v okolí, čím sa

vytvárajú úplne nové nebezpečné zlúčeniny ovplyvňujúce DNA. Tie sa usadzujú po byte, a to aj na veciach, ktoré sa nachádzajú v inej miestnosti, kde sa napríklad vôbec nefajčí. Nikotín sa ukladá najmä vo vlasoch, kde sa dá preukázať ešte po dlhej dobe. Našiel sa aj vo vlasoch malých detí zo silno fajčiarskych domácností, respektíve u tých detí, ktorých matky neprestali fajčiť ani počas tehotenstva,“ povedala doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., vedúca Odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR.

Skúsenosť s cigaretou majú už 10-ročné deti

Deti fajčiarov sa k tomuto zlozvyku uchylujú častejšie ako deti nefajčiarov. Mladých ovplyvňuje i snaha byť dospelým či byť obľúbeným u starších rovesníkov a v partiách. Štatistiky tiež ukazujú, že prvá skúsenosť s cigaretou neobchádza už ani štvrtákov na základných školách. Takmer 34% detí vo veku 11 až 14 rokov uviedlo, že už skúšalo fajčiť cigarety, vyplýva to zo školského prieskumu TAD v roku 2014 na vzorke 5436 žiakov základných škôl. K dennej potrebe si aspoň raz zapáliť cigaretu sa priznalo 24% zo 4908 oslovených stredoškolákov.

„Nikotín je podľa odborníkov návykovejší ako heroín alebo kokáin. Detských a pubertálnych fajčiarov zaraďujeme medzi ťažko liečiteľnú skupinu, pretože fajčenie si nespájajú ani s chorobou, ani s lekárom, chýba im motivácia k liečbe, sebareflexia a sebakontrola, napríklad pri tlaku okolia zo strany rodičov, respektíve pedagógov. Väčšina z nich sa domnieva, že prestane fajčiť, kedy bude chcieť, mnohí však v dospelosti zisťujú, že to tak nie je. V prípade mladých je potrebná spolupráca rodiča, pedagóga a špecializovaného poradenstva v rámci centier závislosti od tabaku,“ povedala doc. Jana Hamade s tým, že motivačne riadené rozhovory odborníkov centier dvojnásobne zvyšujú šance dieťaťa na odvykanie od fajčenia.

Vychovávať deti k nefajčeniu treba podľa doc. Jany Hamade už v predškolskom veku, považuje to za významné preventívne opatrenie. V tomto smere radí 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.

Na Linku pomoci na odvykanie od fajčenia volajú už 12-roční

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,“**

uvi

edol 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 (tel. číslo 0908 222 722) i poradne na RÚVZ poskytujú fajčiarom aktívnu akútnu pomoc, podchyťávajú ľudí vo fáze rozhodovania sa a v abstinénčnej kríze. Špecializované poradne pre odvykanie od fajčenia poskytli minulý rok poradenstvo takmer 1200 občanom. Ponúkajú individuálne aj skupinové poradenstvo ako prestať fajčiť pomocou metód a psychologických techník, uskutočňujú vyšetrenia smokerlyzerom či spirometriu.

Cigaretový dym obsahuje viac ako 7000 chemických látok a zlúčenín

Užívanie tabaku je výrazným rizikovým faktorom viacerých zhubných nádorov a úmrtí. Cigaretový dym obsahuje viac ako 7000 chemických látok a zlúčením, z ktorých veľké množstvo sa považuje za dokázané karcinogény.

„Epidemiologické štúdie doposiaľ dokázali kauzálny vzťah medzi fajčením tabaku a najmenej 14 rôznymi typmi zhubných nádorov. Okrem zhubných nádorov pľúc je fajčenie zodpovedné i za nádory pažeráka, hrtanu a hlasiviek, dutiny ústnej, obličiek, močového mechúra, pankreasu, žalúdka či krčka maternice. Riziko vzniku zhubných nádorov pľúc sa zvyšuje i u nefajčiarov, ktorí sú vystavení účinkom pasívneho fajčenia,“ upozornil PhDr. Robert Ochaba a doplnil, že nádorové ochorenia sú po chorobách obehovej sústavy druhou najčastejšou príčinou úmrtí na Slovensku s podielom takmer 26%.

Slovensko sa nezaraduje k európskym krajinám s najväčším počtom fajčiarov, ukázali nedávne výsledky Eurobarometra. Najväčší počet fajčiarov hlási Grécko (42%), Bulharsko (39%) a Maďarsko (38%), najnižší Švédsko (16%) a Fínsko (21%). Slovenská a Česká republika (obe po 26%) sú pod priemerom EÚ (29%).

Kde Vám pomôžeme na RÚVZ v SR?

1. V špecializovaných poradniach na odvykanie od fajčenia pri Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR, konkrétne:

- Banskobystrický kraj: BB, LC, VK, ZV

- Žilinský kraj: LM, MT, ZA

- Trenčiansky kraj: PB, PD

- Trnavský kraj: TT, GA, SE

- Nitriansky kraj: KN, LV, NR

- Prešovský kraj: SL, P, PO, VT

- Košický kraj: TV, RV, SNV, KE

2. V základných poradniach zdravia pri 36 regionálnych úradoch verejného zdravotníctva

Okrem odvykania od fajčenia sa Poradne zaoberajú prevenciou chronických neprenosných ochorení, nutričným poradenstvom a individuálnym poradenstvom k úprave životosprávy v jednotlivých rizikových faktoroch a usmerňujú občanov k zdravému životnému štýlu. Minulý rok ich navštívilo takmer 10.000 ľudí.