

ZANECHANIE FAJČENIA U SENIOROV



Dnes už hádam nikto nepochybuje, že fajčenie škodi zdraviu. A tiež nie sú pochybnosti o tom, že ide o závislosť na tabaku, konkrétne na nikotíne (rastlinný alkaloid, ktorý svojimi psychofyziologickými účinkami na mozog a CNS, spôsobuje vznik závislosti).

Tabak k nám do Európy prišiel z Ameriky v 15. storočí. Priviezli ho Kolumbove lode, vracajúce sa domov po objavení nového kontinentu. Okrem zemiakov a kukurice dostala Európa aj takýto „danajský dar“. Spočiatku sa tabak využíval ako dekoratívna kvetina alebo ako liečivo vo forme extraktov, obkladov alebo vo forme šnupacieho prášku, ktorý sa vdychoval cez nosovú sliznicu. Cigarety, tak ako ich poznáme, sa začali vyrábať až v 19. storočí v Španielsku.

Tabak mal však nielen mnoho vyznávačov, ale aj dosť veľa odporcov a pre užívateľov tabaku boli v rôznych dobách aj dosť vysoké a kruté tresty. Napriek tomu sa užívanie tabaku v dnešnej podobe – fajčenie najmä cigariet, nesmierne rozšírilo. Medicína sa výskumu škodlivosti fajčenia začala seriózne venovať až v 20. storočí a dnes už máme veľa poznatkov a faktov o vplyve a dôsledkoch fajčenia na ľudské zdravie.

Fajčenie je proces horenia tabaku a cigaretového papiera pri teplote 800 až 900°C. Vzniká tabakový dym, ktorý je vlastne produktom suchej destilácie. V tabakovom dyme bolo izolovaných doteraz viac ako 4000 nových chemických látok.

Kyslíčnik uhoľnatý: plyn, má 200-krát silnejšiu schopnosť viazať sa na krvné farbivo – hemoglobín, ako kyslík. Vieme, že krv a menovite hemoglobín, má za úlohu v organizme transportovať živiny a kyslík do všetkých orgánov a tkanív. U fajčiara je táto funkcia blokovaná kyslíčnikom uhoľnatým, vzniká karboxyhemoglobín. Keď hladina CO v krvi dosahuje okolo 2%, môžu nastať poruchy bdenia, zníženie sluchového vnímania, zníženie zrakovej ostrosti, zníženie intelektových schopností i reakčného tempa. Dlhodobé pôsobenie CO v krvi vyvoláva množenie tukových látok a ich ukladanie na steny ciev – artérioskleróza.

Decht je silný karcinogén, teda rakovinotvorná látka. Dym z jednej cigarety obsahuje asi milión drobných kvapalných častíc dechtu. Zásluhou svojej veľkej hmotnosti a silnej viskozity sa decht ukladá v dýchacích cestách, až v dolných hrotoch pľúc. Vedci vyrátali, že fajčiar, ktorý fajčí každý deň počas jedného roka škatuľku cigariet, si nazbiera v pľúcach až jeden liter dechtu. Dôkaz prítomnosti dechtu v pľúcach – dráždivý fajčiarsky kašeľ.

Nikotín, ktorý je súčasťou tabakovej rastliny, je silný nervový jed, ale v tele fajčiara sa veľmi rýchle rozkladá. Jeho biologický polčas rozpadu je asi 30-40 minút. Preto fajčiar opätovne si túži zapáliť asi každú polhodinu, aby si udržal konštantnú hladinu nikotínu v krvi. Vstrebávanie nikotínu z pľúc do krvi je veľmi rýchle, už o 7-15 sekúnd možno dokázať jeho prítomnosť. Znamená to, že jeho účinok na pľúca, srdce, cievy a mozog je takmer okamžitý. Pod jeho vplyvom sa zvyšuje hladina hormónov, ktoré sa vylučujú v stresových situáciách (adrenalin, noradrenalin). Možno teda povedať, že každá jedna cigareta znamená pre človeka tichý stres.








O tom, že fajčenie je skutočne drogová závislosť, svedčí aj fakt, že pri vynechaní cigarety sa dostávajú abstinenčné príznaky. Dokonca je fajčenie už vedené v Medzinárodnej klasifikácii chorôb pod kódom F17.

Sila závislosti sa prejaví v snahe a úspešnosti fajčiara zanechať fajčenie. Málloktoľmu sa to úspešne podarí. Jedným z príznakov závislosti je čas od prebudenia, po zapálenie prvej cigarety. Takmer polovica z nich si zapáli už v prvej polhodine, štvrtina do piatich minút. Napriek tomu si skoro všetci myslia, že by bez cigarety dokázali vydržať dlhšiu dobu. Opak je pravdou. Možno najsilnejším prejavom závislosti je rozpor, ktorý je medzi túžbou prestať fajčiť a reálnym úspechom. Väčšina z nich aj podnikne niekoľko neúspešných pokusov a pre mnohých nie je dostatočným presvedčením zanechať fajčenie ani choroba, prípadne operácia, súvisiaca s ním (laryngetómia – odstránenie hrtanu)

Pasívne fajčenie

Je to nedobrovoľné inhalovanie tabakového dymu nefajčiarmi. Sú ohrození rovnako ako samotní fajčiari. Najčastejší a najbezpečnejší pasívni fajčiari sú deti. Keď už pre nič iné, aspoň kvôli nim by mal každý fajčiar nielen uvažovať o zanechaní fajčenia, ale skutočne zodpovedne sa o to aj pokúsiť. Ak to sám nezvládne, má možnosť vyhľadať pomoc. Osobné rady a konzultácie ponúkajú poradne pre odvykanie od fajčenia, ktoré sú zriadené takmer pri každom RÚVZ na Slovensku. V poradni pomôžu fajčiarovi zbaviť sa závislosti, poradia mu, ako na to, ako si zorganizovať náhradné činnosti, ako si upraviť životosprávu, stravovanie, ako vlastne zmeniť stereotyp, ktorý sprevádza rituál fajčenia. Odvykanie od fajčenia je akýsi dvojzložkový proces, ktorý zahŕňa prekonanie fyzickej závislosti na cigaretu a prekonanie návyku mysle fajčiara, teda jeho psychickej závislosti. Prekonaniu fyzickej závislosti možno pomôcť aj nikotínovými náhradami. Tie pomôžu preklenúť to najťažšie obdobie, abstinenčné príznaky z nedostatku nikotínu. Prekonať psychickú závislosť je však pre mnohých oveľa ťažšie. Tam je nevyhnutná pevná vôľa, odhodlanie a vytrvalosť a veľa krát pomoc odborníka.

Čo získa fajčiar, keď prestane fajčiť?:

-  Určite si zlepšíte zdravie, odolnosť voči infekciám.
-  V jeho okolí už nebudú pasívni fajčiari (vnúťatá).
-  Riziko ochorenia na rakovinu výrazne klesne.
-  Výrazne sa mu zlepší dýchanie
-  Odstráni sa dlhoročný tabakový zápach z úst, vlasov, odevu, zo záclon a pod.
-  Zlepší si stav zubov, pokožky a nechtov, ubudne vrások.
-  Výrazne si zlepší finančný rozpočet.

ZANECHANIE FAJČENIA U SENIOROV



Dnes už hádam nikto nepochybuje, že fajčenie škodi zdraviu. A tiež nie sú pochybnosti o tom, že ide o závislosť na tabaku, konkrétne na nikotíne (rastlinný alkaloid, ktorý svojimi psychofyziologickými účinkami na mozog a CNS, spôsobuje vznik závislosti).

Tabak k nám do Európy prišiel z Ameriky v 15. storočí. Priviezli ho Kolumbove lode, vracajúce sa domov po objavení nového kontinentu. Okrem zemiakov a kukurice dostala Európa aj takýto „danajský dar“. Spočiatku sa tabak využíval ako dekoračná kvetina alebo ako liečivo vo forme extraktov, obkladov alebo vo forme šnupacieho prášku, ktorý sa vdychoval cez nosovú sliznicu. Cigarety, tak ako ich poznáme, sa začali vyrábať až v 19. storočí v Španielsku.

Tabak mal však nielen mnoho vyznávačov, ale aj dosť veľa odporcov a pre užívateľov tabaku boli v rôznych dobách aj dosť vysoké a kruté tresty. Napriek tomu sa užívanie tabaku v dnešnej podobe – fajčenie najmä cigariet, nesmierne rozšírilo. Medicína sa výskumu škodlivosti fajčenia začala seriózne venovať až v 20. storočí a dnes už máme veľa poznatkov a faktov o vplyve a dôsledkoch fajčenia na ľudské zdravie.

Fajčenie je proces horenia tabaku a cigaretového papiera pri teplote 800 až 900°C. Vzniká tabakový dym, ktorý je vlastne produktom suchej destilácie. V tabakovom dyme bolo izolovaných doteraz viac ako 4000 nových chemických látok.

Kyslíčnik uhoľnatý: plyn, má 200-krát silnejšiu schopnosť viazať sa na krvné farbivo – hemoglobín, ako kyslík. Vieme, že krv a menovite hemoglobín, má za úlohu v organizme transportovať živiny a kyslík do všetkých orgánov a tkanív. U fajčiara je táto funkcia blokovaná kyslíčnikom uhoľnatým, vzniká karboxyhemoglobín. Keď hladina CO v krvi dosahuje okolo 2%, môžu nastať poruchy bdenia, zníženie sluchového vnímania, zníženie zrakovej ostroti, zníženie intelektových schopností i reakčného tempa. Dlhodobé pôsobenie CO v krvi vyvoláva množenie tukových látok a ich ukladanie na steny ciev – artérioskleróza.

Decht je silný karcinogén, teda rakovinotvorná látka. Dym z jednej cigarety obsahuje asi milión drobných kvapalných častíc dechtu. Zásluhou svojej veľkej hmotnosti a silnej viskozity sa decht ukladá v dýchacích cestách, až v dolných hrotoch pľúc. Vedci vyrátali, že fajčiar, ktorý fajčí každý deň počas jedného roka škatuľku cigariet, si nazbiera v pľúcach až jeden liter dechtu. Dôkaz prítomnosti dechtu v pľúcach – dráždivý fajčiarsky kašeľ.

Nikotín, ktorý je súčasťou tabakovej rastliny, je silný nervový jed, ale v tele fajčiara sa veľmi rýchle rozkladá. Jeho biologický polčas rozpadu je asi 30-40 minút. Preto fajčiar opätovne si túži zapáliť asi každú polhodinu, aby si udržal konštantnú hladinu nikotínu v krvi. Vstrebávanie nikotínu z pľúc do krvi je veľmi rýchle, už o 7-15 sekúnd možno dokázať jeho prítomnosť. Znamená to, že jeho účinok na pľúca, srdce, cievy a mozog je takmer okamžitý. Pod jeho vplyvom sa zvyšuje hladina hormónov, ktoré sa vylučujú v stresových situáciách (adrenalin, noradrenalin). Možno teda povedať, že každá jedna cigareta znamená pre človeka tichý stres.

O tom, že fajčenie je skutočne drogová závislosť, svedčí aj fakt, že pri vynechaní cigarety sa dostávajú abstinenčné príznaky. Dokonca je fajčenie už vedené v Medzinárodnej klasifikácii chorôb pod kódom F17.

Sila závislosti sa prejaví v snahe a úspešnosti fajčiara zanechať fajčenie. Málomktorému sa to úspešne podarí. Jedným z príznakov závislosti je čas od prebudenia, po zapálenie prvej cigarety. Takmer polovica z nich si zapáli už v prvej polhodine, štvrtina do piatich minút. Napriek tomu si skoro všetci myslia, že by bez cigarety dokázali vydržať dlhšiu dobu. Opak je pravdou. Možno najsilnejším prejavom závislosti je rozpor, ktorý je medzi túžbou prestať fajčiť a reálnym úspechom. Väčšina z nich aj podnikne niekoľko neúspešných pokusov a pre mnohých nie je dostatočným presvedčením zanechať fajčenie ani choroba, prípadne operácia, súvisiaca s ním (laryngetómia – odstránenie hrtanu)

Pasívne fajčenie

Je to nedobrovoľné inhalovanie tabakového dymu nefajčiarmi. Sú ohrození rovnako ako samotní fajčiari. Najčastejší a najbezmocnejší pasívni fajčiari sú deti. Keď už pre nič iné, aspoň kvôli nim by mal každý fajčiar nielen uvažovať o zanechaní fajčenia, ale skutočne zodpovedne sa o to aj pokúsiť. Ak to sám nezvládne, má možnosť vyhľadať pomoc. Osobné rady a konzultácie ponúkajú poradne pre odvykanie od fajčenia, ktoré sú zriadené takmer pri každom RÚVZ na Slovensku. V poradni pomôžu fajčiarovi zbaviť sa závislosti, poradia mu, ako na to, ako si zorganizovať náhradné činnosti, ako si upraviť životosprávu, stravovanie, ako vlastne zmeniť stereotyp, ktorý sprevádza rituál fajčenia. Odvykanie od fajčenia je akýsi dvojzložkový proces, ktorý zahŕňa prekonanie fyzickej závislosti na cigaretu a prekonanie návyku mysle fajčiara, teda jeho psychickej závislosti. Prekonaniu fyzickej závislosti možno pomôcť aj nikotínovými náhradami. Tie pomôžu preklenúť to najťažšie obdobie, abstinenčné príznaky z nedostatku nikotínu. Prekonať psychickú závislosť je však pre mnohých oveľa ťažšie. Tam je nevyhnutná pevná vôľa, odhodlanie a vytrvalosť a veľa krát pomoc odborníka.

Čo získa fajčiar, keď prestane fajčiť?:

- *Určite si zlepši zdravie, odolnosť voči infekciám.*
- *V jeho okolí už nebudú pasívni fajčiari (vnúčatá).*
- *Riziko ochorenia na rakovinu výrazne klesne.*
- *Výrazne sa mu zlepši dýchanie*
- *Odstráni sa dlhoročný tabakový zápach z úst, vlasov, odevu, zo záclon a pod.*
- *Zlepši si stav zubov, pokožky a nechtov, ubudne vrások.*
- *Výrazne si zlepši finančný rozpočet.*