DAN BREZ OZ. MANJ KAJENJA

Kajenje povzroča številne bolezni, odnehati pa ni lahko

Tobak je najbolj nevarna splošno uporabljana droga v Evropi, njegova raba pa je dejavnik tveganja za nastanek in razvoj vrste kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so pogosto neposredni vzrok smrti kadilcev. “Vpliv kajenja je nesporno dokazan pri različnih vrstah rakov, boleznih srca in ožilja ter kronični obstruktivni pljučni bolezni, težavah z zanositvijo in impotenco. Med "kadilske rake" prištevamo: rak pljuč, grla, požiralnika, ustne votline, trebušne slinavke, ledvic, vratu maternice in sečnega mehurja. Na prvem mestu je zagotovo rak pljuč, saj je med najpogostejšimi na svetu in tudi v Sloveniji. Tudi večino primerov kronične obstruktivne pljučne bolezni povzroči kajenje. Vendar kadilci umirajo predvsem zaradi bolezni srca in ožilja,” je povedal mag. **Tomaž Čakš** z NIJZ, ki je dodal, da intervencije za zmanjševanje kajenja populaciji prinašajo izboljšanje zdravja z relativno majhnimi stroški.

Nikotin povzroča zasvojenost, zato mnogi kadilci ne uspejo prenehati kaditi. Če bi lahko, naj bi jih prenehalo kaditi kar med 50 in 70 odstotkov. Veliko nekdanjih kadilcev poroča o stalni želji po cigareti in ugotavljajo, da so zasvojeni z nikotinom, podobno kot drugi ljudje z alkoholom, narkotiki ali pomirjevali. Nekateri kadilci uspejo prenehati s kajenjem v prvem poskusu, drugi morajo poskušati večkrat in marsikateri ima resne odtegnitvene simptome. Zaradi zasvojenosti mnogim ne uspe, še posebej, če poskušajo to storiti sami, brez pomoči. Zato jim je treba ponuditi strokovno pomoč, za spremembo pa se mora odločili kadilec sam.

Na voljo programi opuščanja kajenja in svetovalni telefon

Programi opuščanja kajenja potekajo v zdravstvenovzgojnih centrih, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, se lahko kadarkoli obrnejo na najbližji zdravstvenovzgojni center, za kar ne potrebujejo napotitve s strani osebnega zdravnika. Na voljo sta dve vrsti obravnav - skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja. “Skupinsko svetovanje se organizira takrat, ko je prijavljenih dovolj udeležencev in obsega šest srečanj. Na njih udeleženci razvijajo veščine in sposobnosti, ki pripomorejo k pozitivnim spremembam. Tako obravnavajo različne vsebine, ki so pomembne v procesu razmišljanja o opustitvi kajenja, o sami opustitvi kajenja in vztrajanja pri doseženi spremembi. V skupini razvijejo medsebojno pomoč, ki jim pomaga pri tem, da se predvsem na začetku zavedajo pasti, ki jim delajo težave pri njihovi odločitvi, kako ostati nekadilec,” je program predstavila **Dominika Novak Mlakar** z NIJZ in dodala. “V individualno svetovanje pa se vključujejo kadilci, ki jim skupinska oblika svetovanja ne ustreza, oziroma takrat, kadar je kadilec zelo zainteresiran za prenehanje kajenja in ni mogoče oblikovati skupine.”

PASIVNO KAJENJE
Pasivni kadilci so vsi tisti, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu drugih.
Zaradi škodljivih učinkov pasivnega kajenja vsako leto umre nekaj 10.000 prebivalcev EU, ki so nekadilci. Najpogosteje so tobačnemu dimu izpostavljene: osebe,ki živijo s kadilcem, otroci, katerih starši kadijo, delavci na delovnih mestih ,ker je kajenje dovoljeno(natakarji). Materina izpostavljenost tobačnemu dimu učinkuje na otroka že pred rojstvom