

Medzinárodný deň bez fajčenia

Pre všetkých fajčiarov je Deň bez fajčenia dobrou príležitosťou, aby sa otestovali, či vydržia aspoň jeden deň nefajčiť. A súčasne je aj veľkou výzvou pre tých, ktorí chcú dokázať sebe aj okoliu, že nemajú problém skončiť s fajčením úplne.

Na Slovensku fajčí pravidelne zhruba jedna tretina dospelých. Azda už nikto nepochybuje o tom, že fajčenie škodí zdraviu.

Choroba, ktorá zabíja

Fajčenie spôsobuje asi tretinu nádorových ochorení a každé piate úmrtie na srdcovo-cievne ochorenia. Fajčiar má asi 15-násobne vyššie riziko vzniku rakoviny pľúc ako nefajčiar a viac ako dvojnásobne je ohrozený infarktom srdca. Na Slovensku zomiera na následky fajčenia denne viac ako 60 ľudí, čo sa dá prirovnať k havárii veľkého autobusu alebo stredného lietadla.

Nikotín je stimulačná, ľahko euforizujúca droga. „Telesná závislosť na nikotíne je klasickou drogovou závislosťou opiatového typu. Preto fajčenie nie je zlovyk, ale ochorenie,“ hovorí nemes-



ILUSTRÁČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK

tofský kardiológ Alexander Klabník. Pre závislosť je typické pokračovanie vo fajčení napriek prítomnosti škodlivých dôsledkov fajčenia, keď napríklad mnohí pacienti aj po prekonaní infarktu srdca naďalej fajčia.

Prečo nefajčiť?

O približne 10 rokov sa bývalý fajčiar dostáva po zdravotnej stránke na úroveň nefajčiara.

Zanechanie fajčenia po srdcovom infarkte je rovnako účinné ako lieky. Hlavne u mladých fajčiarov je riziko erektilnej dysfunkcie silným

dôvodom ku skončeniu fajčenia, viac ako ešte príliš „vzdialená“ hrozba nádorov a ochorenia srdca, pľúc.

Fajčenie má negatívny vplyv na krásu a počas tehotenstva poškodzuje plod. Fajčiarka, ktorá súčasne užíva antikoncepciu má až 20-násobne vyššie riziko embólie do pľúc.

Ako skončiť s fajčením?

Približne tri štvrtiny fajčiarov si prajú prestať s fajčením. Len menej ako piatim zo 100 fajčiarov sa to dlhodobo podarí bez cudzej pomoci, len pomocou svojej pevnej vôle. Možno vy-

užiť viaceré telefonické linky, či internetové stránky venované odvykaniu od fajčenia.

Overeným spôsobom na zmiernenie abstinčných príznakov je náhradná liečba nikotínom vo forme žuvačiek, náplastí, ale bez tisícky toxických látok z cigaretového dymu.

„K dispozícii máme liek, ktorý na rozdiel od nikotínových náhrad nedodáva telu nikotín, ale nahrádza jeho pôsobenie v mozgu,“ pripomína kardiológ.

Od 17. novembra nefajčím

Každoročne v treťi novembrový štvrtok prebiehajú sprievodné aktivity pre fajčiarov vo vybraných lekárnach, pľúcnych a kardiologických ambulanciách: stanovenie stupňa nikotínovej závislosti (tabulka), meranie množstva oxidu uhoľnatého vo vydychovanom vzduchu, poradenstvo pri odvykaní od fajčenia.

Žiaľ, zdravotník s cigaretou v ruke (zhruba štvrtina lekárov a takmer polovica zdravotných sestier fajčí) ťažko presvedčí fajčiara, aby prestal fajčiť. „Neváhajte a naplňte posolstvo Medzinárodného dňa bez fajčenia – a prestaňte fajčiť,“ vyzýva Klabník.

(ORALEK)

Kardiologická ambulancia Námestovo
MUDr. Alexander Klabník, PhD.

pozýva fajčiarov, ktorí chcú prestať fajčiť, na meranie množstva oxidu uhoľnatého (CO) vo vydychovanom vzduchu na prístroji Smokerlyzer piCO Simple.

Nutné rezervovať termín merania CO vopred telefonicky **043/5503 302** alebo mailom: **klabnik@oralek.sk**. Bližšie informácie na **www.oralek.sk**.

Podujatie uskutočnené pod záštitou **Igora Jančulíka**, poslancu NR SR, člena Výboru NR SR pre zdravotníctvo.

Otestujte svoju závislosť od nikotínu (FAGERSTRÖMOV TEST)

BODY	0	1	2	3
Ako skoro po prebudení si zapalujete svoju prvú cigaretu?	Po 60 minútach	31-60 minút	6-30 minút	Do 5 minút
Je pre Vás ťažké nefajčiť v miestach, kde je fajčenie zakázané (kino, knižnica, kostol)?	Nie	Áno		
Ktorá cigareta Vás najviac uspokojuje?	Ktorákoľvek mimo prvej	prvá ráno		
Koľko cigariet vyfajčíte za deň?	1 – 10	11 – 20	21-30	31 a viac
Fajčíte častejšie počas prvých hodín po zobudení než v ostatnom dennom čase?	Nie	Áno		
Fajčíte, aj keď ste chorý a väčšinu dňa ležíte?	Nie	Áno		

Skóre 8-10 bodov znamená veľmi silnú závislosť na nikotíne, 6-7 bodov silnú závislosť, 5 bodov strednú závislosť, 2 až 4 body slabú závislosť, 0 až 1 bod žiadnu alebo veľmi slabú závislosť.