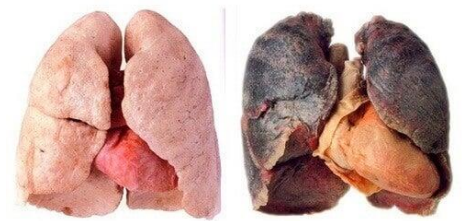


Fajčenie ako problém ...

Vo svete fajčí 1,1 miliardy ľudí a do roku 2025 sa očakáva zvýšenie tohto počtu na 1,6 miliardy. Podľa WHO na ochorenia súvisiace s fajčením zomiera ročne 3,5 milióna osôb a ak bude tento trend fajčenia pokračovať, v roku 2025 zomrie približne 10 miliónov osôb. **Na Slovensku fajčí približne 21 % populácie, 29 % mužov a 13 % žien.** Priemerná ročná spotreba cigariet na dospelého je 2360 kusov. **Dĺžka života fajčiarov, konzumujúcich 20-30 cigariet denne po dobu 30 rokov je o 8 rokov kratšia ako dĺžka života nefajčiarov.** Fajčenie na Slovensku má stále vzostupnú krivku.

... zdravotný.

Už dlhé roky je známa súvislosť medzi fajčením cigariet a rôznymi pľúcnymi ochoreniami, najmä rakovinou pľúc. **Fajčiari majú dokonca pätnásťkrát až tridsaťkrát vyššiu pravdepodobnosť vzniku rakoviny pľúc ako nefajčiari a až 80% úmrtí na rakovinu pľúc bolo spôsobených práve fajčením.** Okrem rakoviny sú u fajčiarov bežné chronické zápaly dýchacích ciest, najmä vo forme chronickej bronchitídy, ktorá sa môže rozvinúť až v chronickú obštrukčnú chorobu pľúc. Spojitosť s fajčením bola preukázaná aj pri iných druhoch rakoviny, ako napríklad pri rakovine hrubého čreva, pažeráka, pankreasu aj močových ciest. Fajčiari fajky či cigary môžu byť ohrození aj nádormi ústnej dutiny, pery či hrtana. Fajčenie výrazne urýchľuje proces aterosklerózy, preto je u fajčiarov niekoľkonásobne vyššie riziko cievnych a srdcových chorôb, ako napríklad infarktu, mŕtvice, ischemickej choroby dolných končatín, vyššieho krvného tlaku. U ľudí, ktorí vyfajčia balíček cigariet denne je riziko infarktu dvakrát väčšie ako u ľudí, ktorí nikdy nefajčili. Fajčiari, ktorí dostali infarkt, majú nižšie šance prežiť ako nefajčiari. A ľudia, ktorí ani po infarkte neprestali fajčiť, zvyšujú svoje šance, že ich druhý srdcový infarkt bude ich posledný. Zistenia z Číny o vzťahu medzi novým koronavírusom a fajčením preukázali, že medzi pacientmi s ochorením COVID-19 bolo viac fajčiarov, ktorí zomreli alebo potrebovali mechanickú pľúcnu ventiláciu. Vyššie bolo i percento fajčiarov medzi ťažkými prípadmi ochorenia. Fajčiari mali približne 2,4-krát väčšiu pravdepodobnosť prijatia na jednotku intenzívnej starostlivosti a potrebu mechanickej ventilácie ako nefajčiari.



pľúca nefajčiara a pľúca fajčiara

Za posledných 30 rokov sa zvýšil konzum cigariet u žien. Okrem vzniku rakoviny pľúc je nebezpečenstvo vzniku rakoviny prsníka podľa odborných štúdií u fajčiarok vyššie až o 75 %. Okrem toho sa u fajčiarok zrýchľuje proces starnutia. Nikotín okráda pleť o kyslík a o vitamín C, hlavné zdroje kolagénu a elastínu. Pleť tak stráca pevnosť, pružnosť a mladistvý vzhľad, navyše pomalšie odvádza škodlivé látky, pretože dochádza k spomaleniu regeneračných procesov. Pleť fajčiarok býva preto často sivá, objavujú sa na nej pigmentové škvrny a nerovnomernosti, teda skoršie a hlbšie vrásky. Vlasý strácajú lesk, vyzerajú slabé, jemné a často sa lámu. **Cigarety navyše prispievajú aj k rýchlejšiemu šediveniu alebo k vypadávaniu vlasov.** Fajčenie zanecháva následky aj na nechtoch. Fajčiarom bežne zažltnu, lámu sa a praskajú. Ani chrup fajčiara nezostane bez škody. Zažltnutý úsmev, zubné kazy, paradontóza a nepríjemný dych sú pre fajčiarov typické. **Ženy-fajčiarky mávajú väčšie ťažkosti s otehotnením.** Problémom je narušenie procesu ovulácie a schopnosti maternice prijať vajíčko. **Nebezpečné je tiež fajčenie počas tehotenstva. Môže spôsobiť napríklad nízku pôvodnú váhu dieťaťa, predčasný pôrod a dokonca náhlu smrť dieťaťa ešte pred narodením. Dieťa sa taktiež môže narodiť so závislosťou od nikotínu.**

... sociálny.

Následky fajčenia nepostihujú len samotných fajčiarov, ale ohrozujú aj ľudí v ich okolí. **Pasívne fajčenie dnes predstavuje vážny problém postihujúci nefajčiarov predovšetkým v domácnostiach,**

Tatiana Pohlodová, III. B

na pracoviskách a verejných miestach. Proces pasívneho fajčenia charakterizuje vdychovanie tabakového dymu vo vnútornom a vonkajšom prostredí nefajčiarmi. Riziko pasívneho fajčenia spočíva predovšetkým v tom, že zatiaľ čo fajčiar vdychuje častice vznikajúce pri spaľovaní tabaku cez filter, tak pasívny fajčiar vdychuje vedľajší prúd dymu bez filtra. **V tabakovom dyme sa nachádza okolo 4 000 chemických látok a 43 poznaných karcinogénov, pričom pasívny fajčiar bez filtra vdychuje asi 400 chemických látok.**

Skupinou, ktorá je fajčením najviac ohrozená sú deti. Deti sa o cigaretách dozvedajú už v rannom veku. Tri zo štyroch detí vedia, čo sú to cigarety už pred dosiahnutím piateho roku života nezávisle na tom, či rodičia fajčia alebo nie. Deti začínajú fajčiť z rôznych dôvodov. Niektoré preto, že si prajú byť nezávislé, iné preto, lebo fajčia ich priatelia alebo preto, lebo im to rodičia zakazujú. Neexistuje vždy len jedna príčina. Deti s fajčením často experimentujú a domnievajú sa, že môžu prestať kedykoľvek budú chcieť. Fajčenie je však silne návykové a väčšina detí neskôr nie je schopná s fajčením prestať. Veď viac ako 80 % dnes dospelých fajčiarov začalo fajčiť v detstve, či v rannom dospievaní. Mnohí z nich sa s fajčením pokúsili prestať, ale nedokázali to a preto fajčia dodnes.



Fajčenie taktiež výrazne zasahuje aj do partnerských vzťahov. Zápach cigariet môže byť pre partnera odpudzujúci a táto závislosť taktiež zasahuje do rodinného rozpočtu. Muži by nemali zabúdať, že fajčenie poškodzuje kvantitu i kvalitu spermií, mení ich DNA, čo môže mať za následok potrat alebo vrodené chyby dieťaťa.

... ekonomický.

Fajčenie spôsobuje aj ekonomické problémy. **Fajčiari spôsobujú dvakrát toľko nehôd ako nefajčiari,** napríklad požiare. Fajčiarske prestávky zasa znižujú ich pracovnú produktivitu. Hospodárske následky fajčenia vyplývajú z väčšej absencie fajčiarov na pracovisku, kvôli chorobám, ktoré vznikli ako dôsledok fajčenia a zo zníženej pracovnej výkonnosti. V podmienkach, kde sa fajčí na pracoviskách, sú väčšie náklady na renováciu - čistenie priestorov, väčšia pravdepodobnosť požiaru a treba počítať aj s vyššími životnými poistkami. Fajčenie prispieva k predčasnému starnutiu a skoršiemu skončeniu produktívneho veku. Náklady na zdravotnícku starostlivosť o takýchto pacientov mnohonásobne prevyšujú príjmy štátu z predaja tabaku a tabakových výrobkov.

... ekologický.

Na pestovanie tabaku sa využíva značná časť pôdy, s čím ide ruka v ruke aj veľká spotreba vody, používanie pesticídov a využívanie ľudí na prácu predovšetkým v rozvojových krajinách. Pôda, ako aj ostatné zdroje, by sa dali využiť oveľa efektívnejšie. Navyše odborníci v mnohých štúdiách uvádzajú, že v mnohých prípadoch by bol výnos z iných plodín dokonca vyšší ako sú výnosy z tabaku. Napríklad v Zimbabwe na hektári pôdy vypestujú približne tonu tabaku. Na rovnakom kuse pôdy by sa pritom mohlo vypestovať 19-krát viac zemiakov. **Takmer 90% celkovej výroby tabaku sa**



zber tabaku

sústreduje do rozvojových krajín, v mnohých z nich ľudia trpia pre nedostatok potravy. Ide napríklad o Indiu, Zimbabwe, Pakistan a Malawi. Problémom v týchto krajinách zvykne byť aj detská práca.

Tatiana Pohlodová, III. B

Na svete sa ročne vypestuje 32,4 milióna ton zeleného tabaku, z ktorého sa sušením získa 6,48 milióna ton tabaku, ktorý je následne použitý pri výrobe tabakových výrobkov. **Ročne sa tak do ovzdušia práve kvôli tabakovým výrobkom dostane 84 miliónov ton oxidu uhličitého, čo predstavuje 0,2% emisií v ovzduší.** Spracovanie tabakových listov, z ktorých sa vyrába sušený tabak, je energeticky náročné. Spaľuje sa uhlie alebo drevo, čo opäť prispieva k vzniku emisií, ale aj k odlesňovaniu pôdy. **Pri výrobe sušeného tabaku sa spotrebuje viac ako 22 miliárd ton vody ročne.** Prepravou a výrobou cigariet, ako aj ich fajčením a likvidáciou zbytočne plytváme zdrojmi a vytvárame ďalší odpad.

Nie len proces výroby cigariet, ale aj filtre škodia životnému prostrediu, pretože obsahujú plasty a nie sú biologicky odbúrateľné. Ak by sa ukončil predaj filtrovaných cigariet, značne by to prospelo mestám, morskému životu, riekam aj plážam.

V jednej štúdii bolo uvedené, ako veľmi zaťažuje životné prostredie jeden fajčiar. **Každý, kto vyfajčí 20 cigariet denne počas 50-tich rokov, zodpovedá za vyčerpanie 1,4 milióna litrov vody.**

Ako predchádzať tomuto problému?

Vedecké dôkazy nenechávajú na pochybách, že 100%-né prostredie bez tabaku je jedinou cestou ako adekvátne ochrániť zdravie všetkých ľudí od zničujúcich efektov pasívneho fajčenia. Mnohé krajiny a stovky jurisdikcií spojili tieto závery a úspešne stanovili zákony, ktoré požadujú, aby všetky vnútorné pracovné priestory a verejné miesta boli nefajčiarske. **31. máj** bol vyhlásený za **Svetový deň bez tabaku**, v rámci ktorého by sa mali organizovať rôzne besedy, konferencie, poradenstvá a súťaže, ktoré by mali prispieť k prevencii.

Ak chce niekto nadobro skončiť s fajčením, v súčasnosti existuje mnoho rôznych spôsobov, metód ale aj špecializované poradne, ktoré môžu fajčiarom s touto závislosťou pomôcť. Na Slovensku funguje už skoro 4 roky, od mája 2016, **Linka pomoci na odvykanie od fajčenia - 0908 222 722.** Linku pomoci počas jej existencie kontaktovali viac muži (70 %) ako ženy, priemerný vek volajúcich bol 34 rokov a volal už aj dvanásťročný chlapec. Každý záujemca dostane bezplatné odborné poradenstvo týkajúce sa odvykania od fajčenia metódou náhleho alebo postupného odvykania.



Zdroje informácií:

<https://www.medicc.eu/sk/odborne-clanky/item/409-rakovina-pluc-zakladne-informacie>

<https://science.hnonline.sk/veda/631830-devat-tyпов-rakoviny-ktore-hrozia-fajciarom>

<http://www.niquitin.sk/preidite-si-fakty/o-fajceni/fajceni-v-tehotenstve/>

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=338:otazky-a-odpovede-na-temu-fajenie&catid=61:problematika-fajenia-a-alkoholu&Itemid=68

<https://primar.sme.sk/c/20673216/ako-cigaretove-filtre-uskodili-fajciarom-aj-prirode.html>

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=3819:uvz-sr-linka-pomaha-fajciarom-u-tri-roky&catid=56:tlaove-spravy&Itemid=62

<https://gaudeo.sk/kolko-ludi-fajci-na-slovensku/>

<https://plus7dni.pluska.sk/relax/ked-je-cigareta-viac-ako-laska>

<https://www.ta3.com/clanok/1179274/fajceni-a-koronavirus-riziko-je-vyssie-hrozia-tazke-dosledky.html>