



Učinki kajenja na zdravje

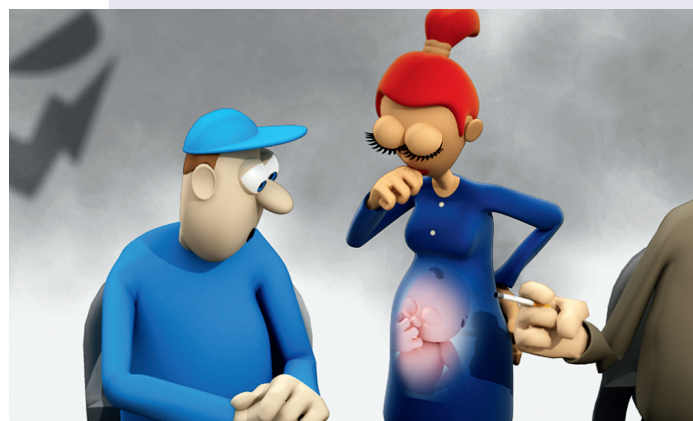
Danes so škodljivi učinki kajenja tobaka že dobro poznani, tako za kadilce same kot tudi za tiste, ki so cigaretnemu dimu izpostavljeni.

Ocenjeno je, da je v Evropski uniji več kot pol milijona smrtnih žrtev na letni ravni, povezanih s kajenjem. Za zaščito nekadilcev na delovnem mestu in za spodbujanje kadilcev pri opuščanju kajenja, so bila pripravljena evropska priporočila za spodbujanje okolja brez tobačnega dima. Prepovedi kajenja na delovnem mestu so pričeli uvajati v številnih državah EU. Obstaja že nekaj dokazov, da je ta pristop uspešen saj se je število ljudi, ki so utrpeli za srčnim napadom zmanjšalo, odkar je bila uvedena splošna prepoved kajenja v zaprtih prostorih.

Zavedajte se, da:

- cigaretni dim vsebuje več kot 4.000 kemičnih snovi, od teh jih kar 70 lahko povzroči raka. Prav tako povečuje tveganje za bolezni srca, ožilja in dihal.
- Kajenje zmanjšuje plodnost žensk in strupene snovi v tobačnem dimu lahko škodljivo vplivajo na razvoj nerojenega otroka. Najpogostejši povzročeni problemi so splav, zaostanek v rasti in motnje v delovanju plancete (ki hrani zarodek).

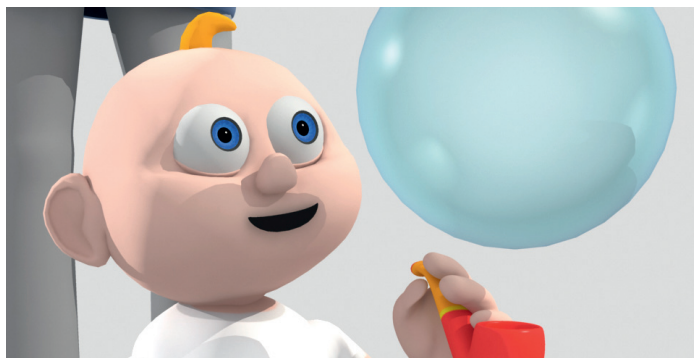
- Kajenje povečuje tveganje za erektilno disfunkcijo in lahko negativno vpliva na moško plodnost.
- Kajenje spreminja okus in vonj, je povezano s slabim zadahom in povečuje tveganje za izgubo zob kar do trikrat pri kroničnih kadilcih. Tveganje se lahko vrne tudi po prenehanju kajenja.
- Posledice kajenja niso omejene samo na kadilca, saj tobačni dim v okolju (TDO, imenovan tudi pasivno kajenje) prav tako vsebuje nevarne snovi. Kadilec s svojim ravnanjem ogroža zdravje svojih sodelavcev, strank, prijateljev in družine.



Zakaj bi morali razmisliti o opustitvi kajenja?

Nikoli ni prepozno prenehati s kajenjem, toda bolje je kajenje opustiti še preden se pojavijo zdravstveni problemi. Če se odločite prenehati kaditi:

- živite dlje – od dveh kadilcev eden umre zgodaj in izgubi približno 16 let življenja;
- razpolovite nevarnost srčnega napada v obdobju 5 let po prenehanju kajenja;
- razpolovite možnosti za nastanek raka v obdobju desetih let po prenehanju kajenja;
- povečate svojo plodnost in zmanjšate tveganje erektilne disfunkcije;
- zmanjšate tveganje za nastanek pljučnega raka in srčnih bolezni pri svoji družini in prijateljih, ki ga povzroča dim vaših cigaret v obliki pasivnega kajenja; ste dober zgled svojim otrokom;
- pomagajte svojim otrokom, da se izognejo napadom astme in infekcijam prsnega koša;
- prihranite denar in ga porabite na drugačen način;
- imate manj gubic, bolj bele zobe in bolj uživate v okusu jedi.



Kakšne so ovire za opustitev kajenja?

Cigarete vsebujejo nikotin, ki povzroča hudo zasvojenost in ko njegova raven v krvnem obtoku pade, boste hrepeneli po naslednji cigareti. To se lahko zgodi manj kot uro po predhodni cigareti. Kajenje je priučena navada in je povezana s prijetnimi izkušnjami, kot je na primer cigareta po obroku. Čeprav so tveganja splošno znana, še zmeraj obstajajo „lažne resnice“ o kajenju, v katere splošna javnost verjame.

Nekatere običajne „lažne resnice“

- „Nisem verižni kadilec in kadim cigarete z manj katrana, zato moje zdravje ni resno ogroženo.“
- „Nikoli ne inhaliram, zato ne bom imel problemov z dihalni ali pljučnega raka.“
- „Kadim samo v družbi, zato nisem odvisen od cigaret.“
- „Moj dedek je kadil celo življenje in nikoli ni imel težav, zato imam srečo pri genih gotovo tudi jaz.“
- „Samo kajenje mi pomaga odpraviti stres.“
- „Vedno sem kadil in zame je že prepozno da bi odnehal.“
- „Če preneham kaditi, se bom zredil.“

Vendar pa nobena od teh izjav ne temelji na kakršnih koli prepričljivih znanstvenih dokazih. **Varna raven kajenja ne obstaja. Svoje navade lahko spremenite pri kateri koli starosti, pri tem vam lahko podporo nudijo vaši prijatelji, družina, vaš delodajalec in sodelavci.**

Če ste se odločili prenehati kaditi, to povejte svojemu delodajalcu in ga prosite za podporo. Spodbujajte svojega delodajalca pri izvajanju prepovedi kajenja na delovnem mestu (v kolikor to še ni sprejeto). Lahko se tudi posvetujete z delodajalcem, da vam nudi program odvajanja od kajenja. Priporočite mu, da si prebere letak *Nasveti za delodajalce, kako ustvariti zdravo delovno okolje*.

Več informacij:

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, preprečevanje negativnih vplivov tobačnega dima na delovnem mestu:

http://osha.europa.eu/sl/topics/whp/index_html

Napo film o tobačnem dimu:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work/>

Preberite si tudi brošuri *Nasveti za nekadilce* in *Nasveti za delodajalce*.



Dobro je vedeti: Generalni direktorat Evropske komisije za zdravje in varstvo potrošnikov je v letu 2011 pričel z novo proti kadilsko kampanjo „Ex Kadilci so Zmagovalci“. Ta tri letna kampanja vsebuje izjemno učinkovito orodje, ki pomaga kadilcem pri opuščanju kajenja. iCoach je brezplačna digitalna platforma z zdravstvenim mentorstvom, ki je na voljo v 23 uradnih jezikih EU. Za razliko od drugih digitalnih zdravstvenih orodij se iCoach osredotoča na osebe, ki niso pripravljeni prenehati kaditi in tiste za katere obstaja velika verjetnost, da bodo znova pričeli kaditi. Do sedaj so bili rezultati presenetljivi. Več kot 30% tistih, ki začnejo program, preneha kaditi. Več informacij: www.exsmokers.eu