

Namesto cigarete, vzemite nicorette!

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



mladi in tobak

Sestava tobačnega dima

SNOV	KJE JO NAJDEMO
<i>acetan</i>	odstranjevalec laka
<i>amoniak</i>	čistilo za WC
<i>arzen</i>	strup za podgane
<i>butan</i>	tekočina v vžigalnikih
<i>cianovodik</i>	strupen plin
<i>DDT</i>	insekticid
<i>formaldehid</i>	kemična in gradbena ind.
<i>kadmij</i>	baterije
<i>metan</i>	smetišče (smetiščni plin)
<i>metanol</i>	raketno gorivo
<i>naftalin</i>	sredstvo proti moljem
<i>nikotin</i>	cigareta
<i>nitrobenzen</i>	dodatek bencinu
<i>ogljikov monoksid</i>	avtomobilski izpuh
<i>stearična kislina</i>	vosek za sveče
<i>svinec</i>	bencin
<i>toluen</i>	industrijsko topilo
<i>vinilklorid</i>	plastika

Tobačni dim iz okolja prihaja iz dveh virov:

- glavni dim;
- stranski dim.

Glavni dim je kompleksna aerosolna mešanica, ki jo kadilec vdihne, filtrira v pljučih in izdihne.

Stranski dim je aerosol, ki puhti direktno v okoliški zrak s prižganega konca tobačnega proizvoda.

Opuščanje kajenja

Več kot 75 % kadilcev želi opustiti kajenje, vsaj 60 % je tudi že kdaj poskusilo opustiti kajenje. V prvem poskusu uspe približno 20 % kadilcem, večina kadilcev pa kajenja ne more opustiti brez ustrezne strokovne pomoči in podpore.

Poznamo sledeče metode opuščanja kajenja: psihološke (individuala, skupinska, posameznikov zgled, vedenjska psihoterapija), komercialne (hipnoza ...), farmakološke (nikotinski nadomestki, zdravila ...)

ODLOČITEV MORA BITI TRDNA!!!

Obstajajo različne delavnice za opuščanje kajenja. Ena od takih je projekt »Proste roke – čista pljuča«. To je program opuščanja kajenja za mladostnike, stare od 15 - 19 let. Gre za skupinsko srečevanje mladostnikov, ki želijo opustiti kajenje. Srečanja potekajo šestkrat; vsak teden enkrat, šest tednov zaporedoma. Trajajo po uro in pol.

1 Prvo srečanje

- spoznavanje med seboj in določanje skupnih ciljev

2 Drugo srečanje

- raziskovanje kadilske navade in motivov;
- spoznavanje tehnik zmanjševanja in opuščanja kajenja

3 Tretje srečanje

- določanje dneva brez cigarete in priprave nanj;
- učenje, kako se spopadati s hrepenenjem po cigareti

4 Četrto srečanje

- skupinsko vztrajanje pri življenju brez kajenja;
- učenje, kako se učinkovito spopadati s stresom

5 Peto srečanje

- učenje, kako reči NE in spodbujanje

6 Šesto srečanje

- učenje, kako vztrajati v nekajenju;
- učenje samonadzora in postavljanje ciljev

Tečaj za opuščanje kajenja za mlade izvaja društvo »Mladi in tobak« v šolah in mladinskem taboru (vsako leto meseca junija).



Proste roke - čista pljuča Program Inštituta RS za varovanje zdravja (IVZRS).



skrajšuje življenje
zastruplja celo telo
ubija
povzroča raka na pljučih
povzroča impotenco
povzroča srčno kap
je najpogostejši vzrok srčnih
smrti
zmanjšuje IQ
povzroča bolezni srca
povzroča raka dojke

Zakaj začnemo kaditi

Ponavadi otrok prvo cigareto prižge iz radovednosti. Posne-
ma odrasle, saj le-ti tako pogosto posegajo po tej razvadi.
Največ ljudi začne kaditi v najstniških letih. Večina mladih
kadilcev ve, da je kajenje škodljivo, vendar jih to ne ustavi.
Verjamejo, da jih bo cigareta pomirila pri stresu, napetosti,
tragičnem dogodku, različnih duševnih stiskah ipd. Cigarete
oziroma kajenje morda le trenutno olajšajo novonastalo stre-
sno situacijo, vendar le navidezno, saj dejansko ne olajšajo
ničesar. Ko stres popusti in ko se življenje vrne v normalne
tire, pa kajenje ostane kot razvada.

Kratkoročni vpliv kajenja na zdravje mladostnikov

Mladi mislijo, da kajenje povzroča težave z zdravjem v po-
znejših letih, ki se jim pri rosnih 15-ih oz. 16-ih zdijo še zelo
daleč. Vendar se posledice kajenja hitro pokažejo tudi pri
mladih.

Glavni vplivi so:

slab zadah, vzdražene oči in grlo, smrad obleke in las, gu-
banje kože, koža postane slabše prekrvljena, gube okoli
ust in oči, barva kože postane rumeno siva, prsti in nohti se
obarvajo rumeno, obarvajo se zobje, tveganje impotence, pri
puncih se poveča obseg pasu, maščoba se prerazporedi na
osrednji del, upočasni se rast pljuč in njihovih funkcij, pogo-
steje se pojavlja kašelj, povečano izločanje sluzi, piskanje,
oteženo dihanje, okužbe dihal so pogostejše in resnejše.

Podatki kažejo, da je delovanje pljuč pri mladih kadilcih
slabše kot pri tistih, ki niso nikoli kadili. Kajenje zavira rast
pljuč. Hitro se pokažejo zgodnji znaki bolezni srca in ožilja.
Kajenje oslabi telesno pripravljenost: mladi kadilci se slabše
odrežejo pri športih in so manj vzdržljivi. Srčni utrip v miro-
vanju je pri mladih kadilcih v primerjavi z mladimi nekadilci
v povprečju hitrejši za dva do tri utripe na minuto. Mladi ka-
dilci v primerjavi z vrstniki - nekadilci trikrat pogosteje trpijo
zaradi zasoplosti.



Pasivno kajenje = izpostavljenost nekadilcev tobačnemu dimu v okolju zaprtega prostora (vdihovanje cigaretnega dima iz zraka)

Pasivno kajenje

Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo posledice za zdravje, ki so podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih.

Boj kot smo izpostavljeni, večje je tveganje za razvoj bolezni in zdravstvenih težav. Prezračevanje, ločena nekadilska območja v istem prostoru ali ločeni nekadilski prostori ne zaščitijo nekadilcev pred škodljivimi sestavinami tobačnega dima, dajejo le lažen občutek varnosti pred izpostavljenostjo tobačnemu dimu.

Varne meje pri izpostavljenosti tobačnemu dimu namreč ni!!!

Prezračevanje zgolj razredči dim in vonj po cigaretah, vendar mikrodelci ne izginejo. Številne strupene snovi v tobačnem dimu so ravno nevidni plini brez vonja, ki jih na ta način ne odstranimo iz prostora.

Pri pasivnih kadilcih opazamo znake, kot so vnetje in pekoče oči, kašelj, utrujenost, zmanjšano odpornost proti infek-

cijam, glavobol, slabost, pa tudi srčne bolezni in pljučnega raka pri odraslih nekadilcih.

Nekadilci, ki živijo skupaj s kadilci, imajo okrog 30 % večjo možnost za nastanek pljučnega raka kot tisti, ki v svojem okolju nimajo kadilcev.

Nekadilcem, ki so izpostavljeni tobačnemu dimu doma ali na delu, se poveča tveganje za srčne bolezni za 25-30 % in za pljučnega raka za 20-30 %.

Vdihavanje tobačnega dima ima takojšnje posledice na kardiovaskularni sistem, kar poveča tveganje za srčni napad. Ljudje, ki že imajo srčno bolezen, so še posebej izpostavljeni.

Otroci in pasivno kajenje

Zaradi manjših pljuč in slabše razvitega imunskega sistema je verjetnost dihalnih in ušesnih okužb pri otrocih večja. Otroci, ki so izpostavljeni pasivnemu kajenju (kadilske družine) pogosteje obolevajo za vnetjem srednjega ušesa in astmo ter imajo več astmatičnih napadov, okvar zob, glavobolov in bolečin v trebuhu. Ker dihaajo hitreje kot odrasli in ker ima-

jo manjša pljuča, vdihnejo mnogo več škodljivih kemikalij glede na svojo telesno težo. Prav tako otroci nimajo veliko možnosti za izbiro ali presojo okoliščin za zaščito zdravja in mnogo manj možnosti, da zapustijo sobo, polno dima, če si to želijo. Dojenčki ne morejo prositi, nekateri otroci se bojijo vprašati, drugim pa ni dovoljeno oditi, tudi če bi želeli. Zaradi pasivnega kajenja vsako leto umre nekaj deset tisoč prebivalcev Evropske unije, ki so nekadilci, več milijonom pa se poslabšajo bolezni. Ameriška agencija za zaščito okolja (EPA) je ugotovila vzročno povezanost tobačnega dima s povečanim tveganjem za vnetja spodnjih dihalnih poti. Ocenili so, da naj bi zaradi tobačnega dima zbolelo 150 000 do 300 000 dojenčkov in otrok do 18 mesecev starosti letno. Za male otroke je glavni vir izpostavljenosti tobačnemu dimu kajenje staršev in drugih članov gospodinjstva. Ugotavljajo tudi, da je velika verjetnost, da tobačni dim iz okolja povečuje nevarnost za nastanek sindroma nenadne smrti pri dojenčku. To se lahko zgodi zaradi izpostavljenosti tobačnemu dimu med nosečnostjo ali z izpostavljenostjo dojenčka pasivnemu kajenju. Zbor mednarodnih strokovnjakov WHO je leta 1999 zaključil, da je kajenje matere vzrok za eno tretjino do eno polovico primerov nenadne smrti dojenčka.

Odvajanje

Poznamo različne pristope za odvajanje od kajenja. Pri tem je cilj vedno enak: opustiti kajenje. Med procesom odvajanja od kajenja v največ primerih nastopi abstinenčna kriza. Občuti jo 80 % kadilcev, ki poskušajo opustiti kajenje (24 do 48 ur po zadnji cigareti, traja lahko več kot dva tedna).

ZNAKI ABSTINENČNE KRIZE

- močno izražena želja in potreba po nikotinu
- glavobol
- tesnoba
- tiščanje v prsih
- nespečnost
- depresivno razpoloženje
- težave pri koncentraciji
- nepotrpežljivost
- razdražljivost
- nemir
- znižan pulz
- povečanje apetita
- zaprtost

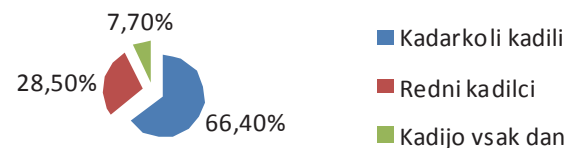
Odvisnost od tobaka je torej duševna motnja, podobna odvisnostim od drugih drog oziroma psihoaktivnih snovi.

Kolikšen je odstotek mladih kadilcev?

Mladi začnejo kaditi vedno bolj zgodaj in kadi jih vedno več. To je še posebej zaskrbljujoče, če vemo, da se pri mladoletnem kadilcu prej vzpostavi odvisnost od nikotina in s tem potreba po rednem kajenju.

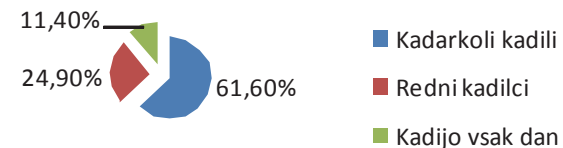
Približno 80-90 odstotkov odraslih kadilcev je postalo rednih kadilcev pred koncem najstniškega obdobja. Prej kot mladostnik začne s kajenjem, večja je verjetnost, da bo kot odrasla oseba kadil in težje bo s kajenjem prenehal. Z zgodnjo izpostavljenostjo škodljivim učinkom tobačnega dima se poveča tudi tveganje za razvoj s kajenjem povezanih bolezni pri nižji starosti.

Delež kadilcev od 13-15 let, leta 2003



Delež kadilcev, ki so kadarkoli kadili je padel za 4,8%.
Delež kadilcev, ki redno kadijo je padel za 3,6%.

Delež kadilcev od 13-15 let, leta 2007

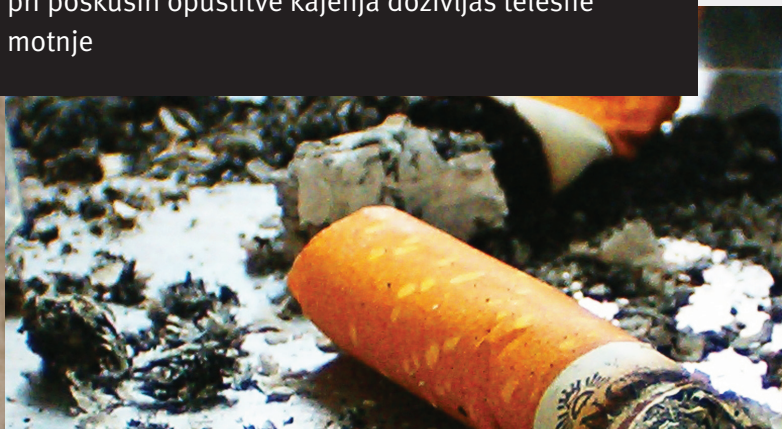


Delež kadilcev, ki kadijo vsak dan se je povečal za 3,7%,
bolj izrazito pri dekleh.

Svetovna raziskava odnosa mladih do tobaka (VIR: Medicinska fakulteta, katedra za javno zdravje, ass.mag Mojca Juričič, dr. med)

Znaki odvisnosti od nikotina

- močna želja po kajenju, ki se ji ne moreš upreti;
- težave pri obvladovanju kajenja: pokadiš več, kot si nameraval;
- kljub občutnim škodljivim posledicam vstrajaš pri kajenju;
- kadiš, tudi ko za to ni časa;
- poveča se ti toleranca na nikotin;
- pri poskusih opustitve kajenja doživljaš telesne motnje



Kajenje kot odvisnost

- Nikotin je druga najpogostejše rabljena droga v Sloveniji; prvo mesto zaseda alkohol.
- Zelo močan učinek nikotina se pokaže že takoj po vdihovanju tobačnega dima.
- Kako pogosto bo oseba kadila je odvisno, od hitrosti razgradnje nikotina. Čim hitreje se razgrajuje nikotin pri določeni osebi, tem pogostejše mora oseba prižgat cigareto.
- Ko se vsebnost nikotina v telesu zmanjša, občutimo željo po kajenju.
- Dejavniki okolja pospešijo željo po kajenju in posledično vzdržujejo odvisnost.
- Dejavniki okolja so: nizka cena in enostavna dostopnost tobačnih izdelkov; kajenje v družinskem okolju in med vrstniki; kajenje kot sprejemljiva oblika vedenja med mladimi, pomanjkljivo upoštevanje sprejete zakonodaje o omejevanju kajenja in vpliv posrednega oglaševanja s strani tobačne industrije



Kaj pridobim, če ne kadim ...

- Več denarja
- Boljše zdravje
- Več energije
- Lažje diham
- Boljša koncentracija
- Prijetnejši zadah
- Nič več cigaretnih vonjav v laseh in oblekah
- Bele zobe
- Boljše počutje

Izdajatelj:

SLOVENSKA ZVEZA ZA TOBAČNO KONTROLO

Projekte SZTK podpirajo:

EVROPSKA KOMISIJA,

Ministrstvo RS za zdravje,

Zavod za zdravstveno zavarovanje RS,

Mestna občina Maribor.

Izdajo knjižice je omogočilo

podjetje Johnson&Johnson.

Nosilka projekta: Maja Lovše prof.

Avtorji: Igor Časar, Elena Topolovec

Lektoriranje: Pija Kristan

E-pošta: drustvotobak@klin.org, misa.lovse@klin.org

Spletni naslov: www.tobak-zveza.si

Tisk: MI BO TISK d.o.o.

Naklada: 3000 izvodov

VIRI:

Svetovna zdravstvena organizacija: Telo kadilca (2002)

»Proste roke« čista pljuča: Delovno gradivo IVZRS (2005)

Evropska zveza nekadilcev: Združeni za svet brez tobaka (zgibanka 1998)

Evropska zveza za preventivo kajenja (ENSP) in evropska komisija:

Zelena - knjiga »K evropi brez tobaka« (2007)

Brošura je brezplačna!