

DEJSTVA O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE

**Avtorica gradiva:**

Helena Koprivnikar, dr. med.
Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja

Izdajatelj:

Inštitut za varovanje zdravja RS, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Tisk je omogočilo Ministrstvo za zdravje RS.

Recenzija:

asist. mag. Mihaela Zidarn, dr. med.
Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Anja Simonič, univ. dipl. psih.
Bolnišnica Golnik, Klinični oddelek za pljučne bolezni in alergijo, Golnik

Lektura: Mateja Dermelj, prof.

Oblikovanje: Gorazd Učakar, arh.

Tiskarna: Tiskarna Radovljica

Leto izdaje: 2008

Naklada: 10.000 izvodov

ALI POZNATE ŠKODLJIVE POSLEDICE KAJENJA?

S pomočjo kviza lahko preverite, kako poznate to področje.
Vse odgovore lahko poiščete v nadaljevanju gradiva.

1. V Sloveniji je življenje kadilca, ki umre zaradi posledic kajenja, v primerjavi z življenjem nekadilca v povprečju krajše za:

- a. tri leta;
- b. deset let;
- c. šestnajst let.

2. Zaradi posledic kajenja umre vsak:

- a. deseti kadilec (10 % kadilcev);
- b. četrti kadilec (25 % kadilcev);
- c. drugi kadilec (50 % kadilcev).

3. Katere od navedenih bolezni in zdravstvenih stanj lahko povzroči kajenje?

- a. Pljučnega raka.
- b. Štirinajst različnih vrst raka.
- c. Srčni infarkt.
- d. Možgansko kap.
- e. Kronično obstruktivno pljučno bolezen.
- f. Impotenco.
- g. Povečane občutke stresa.
- h. Prezgodnje staranje kože.
- i. Vse od zgoraj navedenega.

4. Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki za bolezni in smrti, ki bi se jih dalo preprečiti. Ali je ta trditev po vašem mnenju pravilna?

- a. Da. b. Ne. c. Ne vem.

5. Več in dlje, ko nekdo kadi, večje je tveganje za razvoj bolezni, povezanih s kajenjem. Pri tem so cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina, katrana in ogljikovega monoksida prav tako škodljive kot vse druge. Ali je ta trditev po vašem mnenju pravilna?

- a. Da. b. Ne. c. Ne vem.

6. Zdravju škodljivo je tudi vdihavanje tobačnega dima pri tistih, ki ne kadijo. Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih. Ali je ta trditev pravilna?

- a. Da. b. Ne. c. Ne vem.

7. Katere od navedenih bolezni in zdravstvenih stanj lahko pri otroku povzroči pasivno kajenje (izpostavljenost tobačnemu dimu drugih)?

- a. Zmanjšanje teže ob rojstvu.
- b. Nenadno smrt dojenčka.
- c. Astma.
- d. Poslabšanje astme.
- e. Okužbe spodnjih dihal (bronhitis, pljučnico).
- f. Vnetja srednjega ušesa.
- g. Kašelj, povečano izločanje sluzi.
- h. Vse od zgoraj navedenega.

8. Kajenje matere med nosečnostjo pomembno škoduje zdravju otroka. Ali je ta trditev pravilna?

- a. Da. b. Ne. c. Ne vem.

9. Katere od navedenih snovi so navzoče v tobačnem dimu?

- a. Ogljikov monoksid.
- b. Amoniak.
- c. Arzen.
- d. Insekticid DDT.
- e. Svinec.
- f. Naftalin.
- g. Nikotin.
- h. Vse od zgoraj navedenega.



10. Nikotin, ki ga vsebujejo tobačni izdelki, je ena od snovi, ki povzročajo najhujšo zasvojenost, in sicer podobno kot heroin ali kokain. Odvisnost od nikotina je glavni razlog za to, da kadilci še naprej kadijo. Ali je ta trditev po vašem mnenju pravilna?

- a. Da. b. Ne. c. Ne vem.

11. Slovenski kadilec, ki redno kadi, v povprečju pokadi nekaj manj kot en zavoček cigaret na dan. Kolikšna približno je po vašem mnenju vsota denarja, ki ga taka oseba v enem letu nameni za cigarete?

- a. 250 evrov.
- b. 500 evrov.
- c. 750 evrov.

ODGOVORI NA VPRAŠANJA

Eden od dveh kadilcev umre zaradi posledic kajenja.

Da, približno polovica rednih kadilcev umre zaradi posledic kajenja. Pri tem polovica kadilcev, ki umrejo zaradi posledic kajenja, umre prezgodaj.

V Sloveniji vsako leto zaradi bolezni, povezanih s kajenjem, umre nekaj manj kot 3.000 ljudi. To je skoraj dvakrat več kot skupaj predstavljajo smrti zaradi umorov, samomorov, prometnih nezgod, letalskih in železniških nesreč, nesreč pri delu, nesreč v domačem okolju, padcev, utopitev, zastrupitev, požarov, poplav in neurij, drugih naravnih katastrof in drugih nesreč.

V Sloveniji lahko posledicam kajenja pripišemo skoraj vsako sedmo smrt, pri moških srednjih let pa celo vsako tretjo.

V Sloveniji kadilci, ki umrejo zaradi posledic kajenja, izgubijo kar šestnajst let življenja (v primerjavi s tistimi, ki niso nikoli kadili), dolga leta pred smrtjo pa so lahko tudi zelo slabega zdravja.



Kajenje ne povzroča samo pljučnega raka.

Kajenje škoduje tako rekoč vsakemu organu v človeškem telesu in je na prvem mestu med vzroki za bolezni in smrti, ki bi se jih dalo preprečiti.

Res je, da je osem ali devet od desetih bolnikov s pljučnim rakom kadilcev. Vendar pa kajenje povzroča tudi številna druga **rakava obolenja**, kot so rak ustne votline, glasilk, žrela, obnosnih votlin, nosne votline, požiralnika, želodca, trebušne slinavke, jeter, ledvic, sečnega mehurja, sečevodov, materničnega vratu in levkemijo. Vsaka četrta smrt zaradi raka v Sloveniji je posledica kajenja.

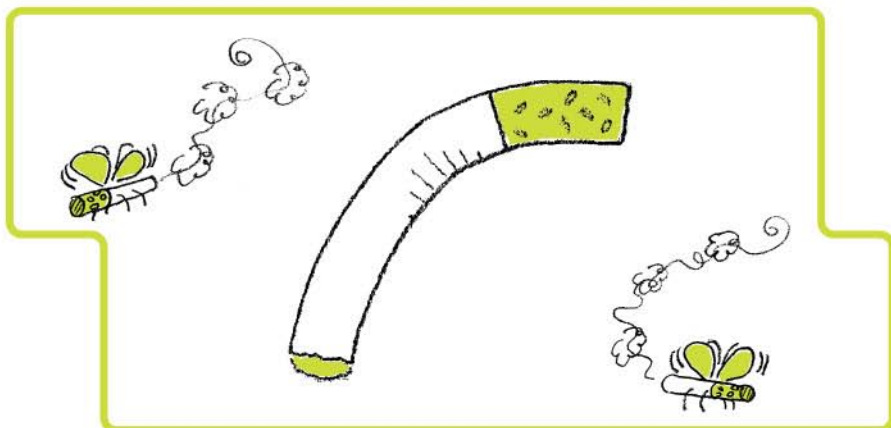
Poleg rakavih obolenj pa kajenje povzroča tudi druge bolezni.

Bolezni srca in ožilja: Kajenje poveča tveganje za razvoj koronarne srčne bolezni, srčnega infarkta, možganske kapi, ateroskleroze in bolezenskega razširjenja trebušne aorte. Tveganje za srčni infarkt je močno povečano pri ženskah, ki jemljejo kontracepcijske tablete in obenem kadijo.

Bolezni dihal: Cigaretetni dim povzroča stalno vnetje dihalnih poti. Kajenje je najpogostejši vzrok za nastanek emfizema (propadanja sten pljučnih mehurčkov in posledične prenapetosti pljuč) in kroničnega bronhitisa, kar s skupnim izrazom poimenujemo kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB). Le-ta v končni obliki vodi do kroničnega odpovedovanja dihanja. Pri kadilcu se tudi pogosteje pojavljajo znaki, kot so kašelj, povečano izločanje sluzi, oteženo dihanje, pogostejše in resnejše pa so tudi okužbe dihal, vključno s pljučnico.

Kajenje **povečuje občutke stresa**. Čeprav kadilci pogosto pravijo, da jih cigareta pomirja, pa telo kadilca v nobenem primeru ni bolj sproščeno kakor telo nekadilca. Kadilci namreč poleg običajnega stresa vedno doživljajo tudi stres zaradi odtegnitvenih simptomov, ki se pojavijo kot posledica znižane ravni nikotina v krvi. Nikotin se tako vplete v delovanje telesa, da kadilec kajenje potrebuje že zato, da se počuti »normalno«. Ko pokadi cigareto, kratkoročno resda občuti sproščenost, ki pa je zgolj posledica tega, da je »pomiril« odtegnitvene simptome.

Kajenje je dejavnik tveganja za razvoj **impotence** pri moškem v vseh starostnih obdobjih.



Seznam bolezni, za katere danes vemo, da so vzročno povezane s kajenjem, pa se tu še ne konča. Kajenje povzroča tudi:

- zmanjšano plodnost pri ženskah,
- sivo mreno,
- nizko kostno gostoto pri ženskah v postmenopavzalnem obdobju,
- razjedo želodca pri osebah, ki so okužene z bakterijo *Helicobacter pylori*,
- **splošno poslabšano zdravstveno stanje**, kar vodi do povečane odsotnosti kadilcev z dela in povečane potrebe po zdravstvenih storitvah,
- **spremembe na koži in zobeh**: kajenje povzroča prezgodnje gubanje kože, koža postane tanjša in slabše prekrvljena, pojavijo se značilne gube okoli ust in oči; kadilci so zato videti starejši; ženske kadilke so za te spremembe bolj dovzetne; barva kože pri kadilcih je rumenosiva, prsti in nohti se obarvajo rumeno; kajenje povzroča obarvanje zob, tudi umetnih in popravljenih, kadilci imajo več zobnega kamna, neprijeten zadah iz ust, slabše tudi vonjajo in okušajo;
- **parodontitis**, to je vnetna bolezen dlesni in kosti, ki obkroža zob, torej bolezen podpornih tkiv zobovja, ki lahko v končni obliki povzroči izgubo zob.



Več in dlje, ko nekdo kadí, večje je tveganje za razvoj bolezni, povezanih s kajenjem. Pri tem so cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina, katrana in ogljikovega monoksida prav tako škodljive kot vse druge.

Na splošno velja, da sta večje število pokajenih cigaret in daljše trajanje kajenja povezani z večjim tveganjem za razvoj vseh naštetih bolezni. Tveganje za zdravje se tudi ne razlikuje bistveno, če kadilec kadi cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina, katrana in ogljikovega monoksida, saj takrat tobačni dim ponavadi vdihuje globlje, pokadi več cigaret ali pa cigareto pokadi še bolj do konca.

Večina odraslih kadilcev je redno kadila že v najstniškem obdobju.

Kar 80–90 % odraslih kadilcev je redno kadilo že pred koncem najstniškega obdobja. Kajenje ima lahko pomembne posledice za zdravje in videz že pri mladem človeku. Za mladostnika je kajenje posebej škodljivo zaradi hitre zasvojenosti, ki jo povzroča nikotin. Zasvojenost se lahko pojavi že po prvih dneh ali tednih občasnega kajenja. Tega se še predobro zaveda tobačna industrija, ki si zaradi ohranjanja in povečevanja števila kadilcev, prodaje in dobička prizadeva za to, da bi zveste kupce pridobila prav med mladimi.

Velika večina Slovencev je nekadilcev.

Velika večina Slovencev je nekadilcev. Med polnoletnimi prebivalci Slovenije je nekadilcev približno tri četrtine, med petnajstletniki pa nekaj manj kot 80 %. Delež kadilcev med odraslimi v Sloveniji upada že desetletja, med petnajstletniki pa upadanje deleža kadilcev beležimo v zadnjih letih.

Zdravju škodljivo je tudi vdihavanje tobačnega dima pri tistih, ki ne kadijo.

V prostoru, kjer kadijo kadilci, skupaj z njimi »kadijo« tudi vsi nekadilci, saj tobačni dim vdihavajo prav tako kot osebe, ki kadijo. Kadar so odrasli ali otroci izpostavljeni tobačnemu dimu drugih, temu pravimo pasivno kajenje, izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja ali neprostovoljno kajenje.

Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se lahko pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, podobne škodljivim učinkom kajenja pri kadilcih. Pri odraslih pasivno kajenje med drugim povzroča pljučnega raka, koronarno srčno bolezen in poslabšanje astme.



Vdihavanje tobačnega dima je še posebej škodljivo za zdravje otrok.

Dojenčki in otroci so glede škodljivih učinkov pasivnega kajenja med najbolj ranljivimi skupinami. Po rojstvu so dojenčki in majhni otroci izpostavljeni tobačnemu dimu predvsem zato, ker kadijo njihovi starši. V zgodnjem otroštvu, ko je otrok v najtesnejšem stiku z materjo, njeno kajenje predstavlja velik del njegove izpostavljenosti. Pri otrocih je izpostavljenost tobačnemu dimu povezana z nenadno smrtjo dojenčka, poslabšanjem obstoječe astme, novim pojavom astme, okužbami spodnjih dihal (pljučnica, bronhitis), vnetji srednjega ušesa in kašljem, oteženim dihanjem ter povečanim izločanjem sluzi.

Kajenje matere že med nosečnostjo močno škodi zdravju otroka.

Če mati kadi ali je izpostavljena tobačnemu dimu, lahko to učinkuje na otroka že pred rojstvom, saj strupene snovi prek njenega krvnega obtoka dosežejo tudi otroka.

Če mati med nosečnostjo kadi, to povzroča zmanjšano rast še nerojenega otroka in nizko porodno težo, prezgodnji porod in zmanjšanje pljučne funkcije pri otroku. Kajenje matere med nosečnostjo in po rojstvu otroka je vzročno povezano tudi z nenadno smrtjo dojenčka.



Tobačni dim vsebuje številne zdravju škodljive snovi.

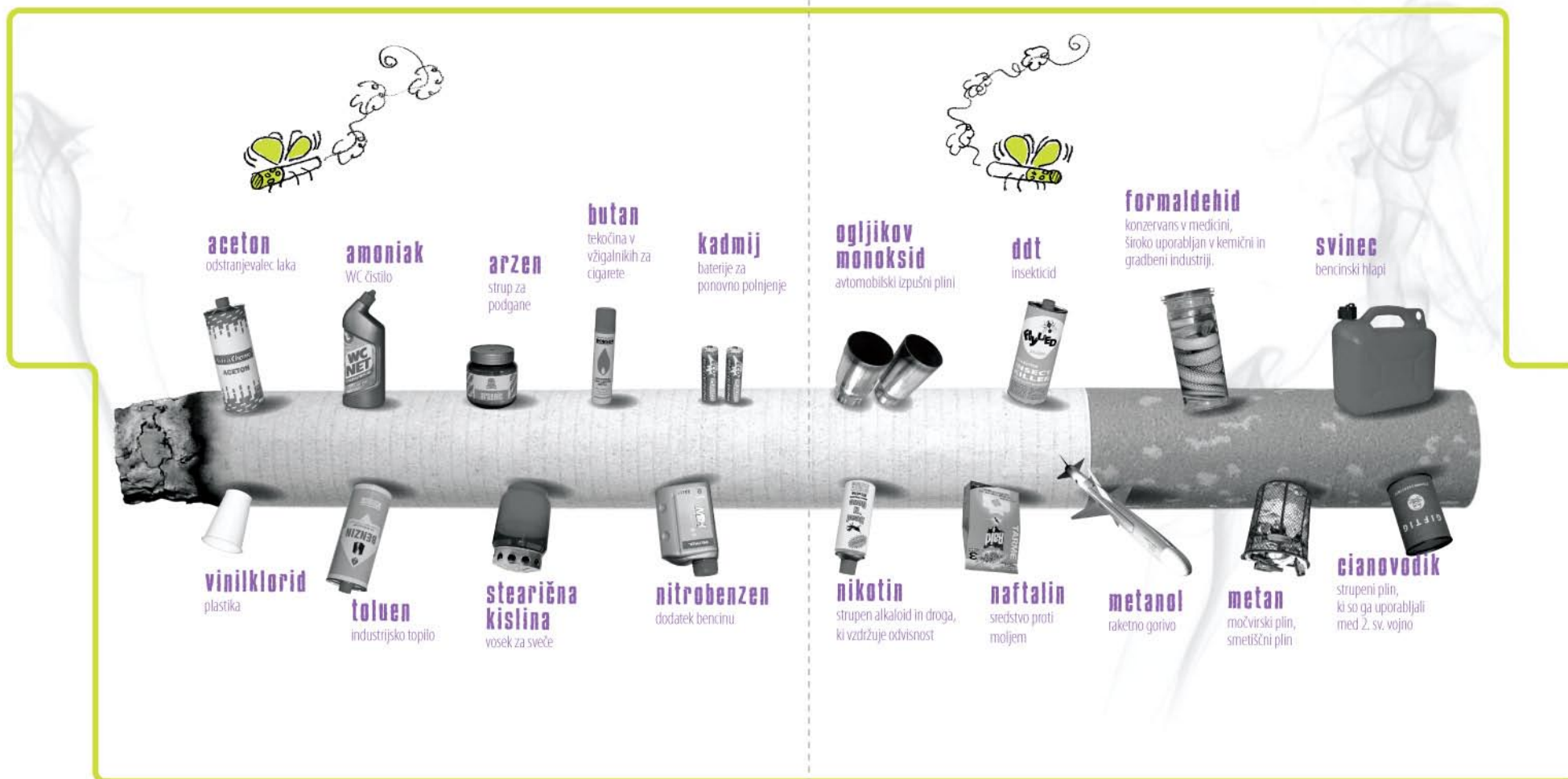
Tobačni dim je zapletena mešanica prek 4.000 sestavin v obliki plinov in delcev. Za najmanj šestdeset od teh sestavin so strokovnjaki potrdili oziroma sumijo, da pri človeku povzročajo raka.

Na tej strani so prikazane nekatere od številnih strupenih in zdravju škodljivih snovi, ki jih vsebuje tobačni dim. Vse te sestavine vdihava kadilec, prav tako pa tudi nekadilec v njegovi bližini. Za boljšo ponazoritev smo navedli tudi druge vire teh snovi.

Nikotin zasvoji podobno kot heroin ali kokain

Tobačni dim vsebuje tudi nikotin. Nikotin je ena od snovi, ki povzročajo največjo zasvojenost, in sicer podobno kakor heroin ali kokain. Odvisnost od nikotina opustitev kajenja sicer oteži, vendar je ne onemogoči.

Kadilci se razlikujejo po stopnji zasvojenosti, ta pa je obratno sorazmerna s starostjo ob začetku kajenja. Prej ko začne mladostnik kaditi, večja bo stopnja njegove zasvojenosti, več in dlje bo kadil, ko bo odrasel, in težje bo prenehal kaditi. Odvisnost od nikotina je tudi glavni razlog za to, da kadilci kadijo še naprej.



Povprečni slovenski kadilec, ki kadi redno, dnevno pokadi približno osemnajst cigaret, kar pomeni, da lahko letno za cigarete zapravi približno 750 evrov.

S tem denarjem si lahko posameznik ali njegova družina že v enem letu privoščita marsikaj, počitnice, morda izobraževanje ipd., v nekaj letih pa se nabere denar tudi za večje naložbe.



**OPUSTITE
KAJENJE !**



Kadite?

Večina kadilcev si želi opustiti kajenje. Pa vi? Opustiti kajenje ni lahka naloga. Pogosto zahteva trdo delo in veliko naporov, vendar to ni nemogoče ali neuresničljivo – kajenje lahko opustite.

Razlogi za kajenje?

Jih ni.

So samo številne zmote in zablode kadilcev o tem, kaj jim kajenje prinaša.

Razlogi za opustitev kajenja?

Teh je veliko:

1. Vaše zdravje in počutje se bosta izboljšala, prav tako tudi telesna zmogljivost.
2. Živeli boste dlje in vaše življenje bo bolj kakovostno.
3. Tveganje, da zbolite za katero od bolezni, ki so povezane s kajenjem, se bo zmanjšalo.
4. Zaustavili boste prezgodnje in hitrejše staranje oziroma gubanje kože.
5. Imeli boste lepše in bolj zdrave zobe.

6. Izboljšal se bo vaš občutek vonjanja in okušanja.

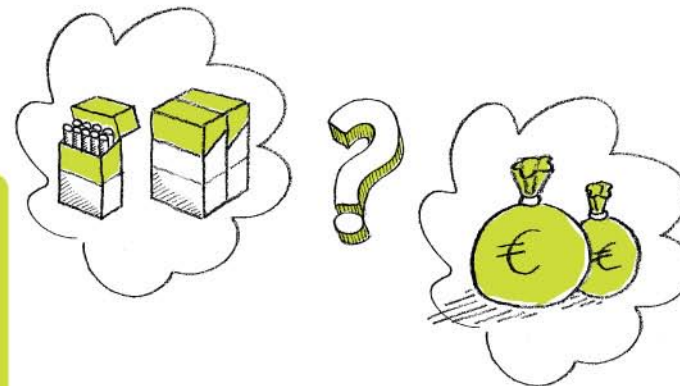
7. Vaš dom, avto, obleke, dah – vse bo dišalo lepše kot prej.

8. Če ste noseči ali nameravate zanositi, bo opustitev kajenja izboljšala vaše možnosti, da boste imeli zdravega otroka.

9. Ljudje, s katerimi živite, še zlasti otroci, bodo bolj zdravi.

10. Dali boste dober zgled otrokom, zaradi česar bo tudi verjetnost, da bo vaš otrok pozneje posegel po cigaretah in postal kadilec, manjša.

11. Imeli boste več denarja, saj ga ne boste potrošili za cigarete.



12. Svoje razpoloženje in splošno počutje se boste naučili uravnjavati bolj zdravo in zrelo kot s kajenjem.

13. Ugotovili boste, da je bilo vaše razmišljanje, da brez cigarete ne zmorete, zgolj zabloda, in se naučili normalno živeti tudi brez kajenja.

Preberite tudi:

IZZIVI OPUŠČANJA KAJENJA



NE BOM VEČ KADIL, NE BOM VEČ KADILA



PASIVNO KAJENJE



Gradiva lahko dobite na območnih Zavodih za zdravstveno varstvo. Dodatne informacije lahko poiščete tudi na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja www.ivz.si.

Literatura:

1. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Washington, Government Printing Office, 2004.
2. Peto R., Lopez A.D., Boreham J., Thun M. Mortality from smoking in developed countries 1950–2000. 2nd Edition, revised June 2006. International Union Against Cancer, Geneva: Switzerland, 2006.
3. The ASPECT Consortium. Tobacco or Health in the European Union: Past, present and the future. 2004. Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities.
4. U. S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General. 2006. Washington D. C., Government Printing Office.
5. Air Resources Board. Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke As a Toxic Air Contaminant, Part B – Health Effects. 2005. California Environmental Protection Agency, Office of Environmental Health Hazard Assessment.
6. Brodish P. H. (1998). The Irreversible Health Effects of Cigarette Smoking. Dostopno preko: http://www.acsh.org/publications/pubID.377/pub_detail.asp (zajeto dne 14. 2. 2007)
7. DiFranza J. R., Savageau J. A., Rigotti N. A., et al. (2002). Development of symptoms of tobacco dependence in youths: 30 months follow up data from DANDY study. *Tobacco Control* 2002 11: 228–235.
8. Helena Jeriček, Darja Lavtar, Tatjana Pokrajac. HBSC Slovenija 2006: Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007.
9. Inštitut za varovanje zdravja RS. Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2007 (dostopno na <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=1662>, zadnji dostop 10.11.2007).



DEJSTVA O ŠKODLJIVOSTI KAJENJA



IVZ RS

INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA
REPUBLIKE SLOVENIJE