

# Svetový deň bez tabaku – 31. máj 2022



Svetový deň bez tabaku sa oslavuje na celom svete každý rok 31. mája. Cieľom kampane v roku 2022 je zvýšiť povedomie verejnosti o vplyve tabaku na životné prostredie z jeho pestovania, výroby, distribúcie a vzniknutého odpadu, dať tak užívateľom tabaku jeden dôvod navyše, aby prestali tabak užívať.

Tohtoročným heslom dňa bez tabaku je: „**Tabak- hrozba pre naše životné prostredie.**“

Odvykanie od závislosti na tabaku je náročné. Najmä v tomto období, keď ešte stále bojujeme s následkami spôsobenými pandemiou. V roku 2020 užívalo tabakové výrobky na celom svete približne 1,3 miliardy ľudí. Viac ako 80 % z 1,3 miliardy užívateľov tabaku na celom svete žije v krajinách s nízkymi a strednými príjmami, kde je bremeno chorôb a úmrtí súvisiacich s tabakom najťažšie.

## Fajčenie a zdravie

- Tabak je produkt z listov niektorých druhov rastlinného rodu Tabak (*Nicotiana*). Pestuje sa hlavne k výrobe cigariet a cigár. Sušené tabakové listy obsahujú alkaloid **nikotín**.
- **Nikotín** je vysoko návyková droga, ktorá sa však legálne používa na celom svete. Má nepriaznivé účinky na srdcové cievy a je jedným z rizikových faktorov pre vznik kardiovaskulárnych a respiračných ochorení, ale aj viac ako 20 rôznych typov alebo podtypov rakoviny.
- Užívanie tabaku je jednou z najväčších hrozieb pre verejné zdravie, pričom na celom svete ročne zabije viac ako 8 miliónov ľudí. Z týchto úmrtí je viac ako 7 miliónov dôsledkom priameho užívania tabaku, zatiaľ čo približne 1,2 milióna je výsledkom vystavenia nefajčiarov pasívnemu fajčeniu. Takmer polovica detí pravidelne dýcha vzduch znečistený tabakovým dymom na verejných miestach a 65 000 detí zomiera každý rok na choroby, ktoré možno pripísať pasívnemu fajčeniu.
- **Zdravotné výhody, ak prestanete fajčiť sú takmer okamžité.**
  - Už po 20 minútach sa zníži krvný tlak a pulz k normálu.
  - Po 8 hodinách sa zníži hladina oxidu uhoľnatého a nikotínu v krvi na polovicu, vráti sa normálna hladina kyslíka.
  - Po 24 hodinách sú oxid uhoľnatý a nikotín vylúčené z Vášho tela, znižuje sa pravdepodobnosť infarktu.
  - Po 48 hodinách nervové zakončenia opäť začínajú rásť, zlepšuje sa chuť a čuch.
  - Po 2 -12 týždňoch sa zlepšuje krvný obeh, funkcia pľúc sa zlepší o 30%.
  - Po 1 - 9 mesiacoch ustúpi kašeľ, únava, dýchavičnosť, uvoľnia sa dutiny, v pľúcach opäť začnú rásť riasy, ktoré znížia riziko infekcie a vyčistia pľúca.

Po 1 roku Vaše riziko infarktu klesne na polovicu v porovnaní s fajčiarom.  
Po 10 rokoch je Vaše riziko úmrtia na rakovinu pľúc asi polovičné v porovnaní s fajčiarom.  
Po 15 rokoch klesne Vaše riziko infarktu na úroveň rizika ako u nefajčiara.

Vypracovalo: oddelenie Podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ Trenčín

Zdroje:

<https://www.who.int/news/item>

<https://sk.wikipedia.org/wiki/Tabak>

<https://sk.wikipedia.org/wiki/Nikot>

<https://www.publichealth.hscni.net>