

Svetový deň bez tabaku

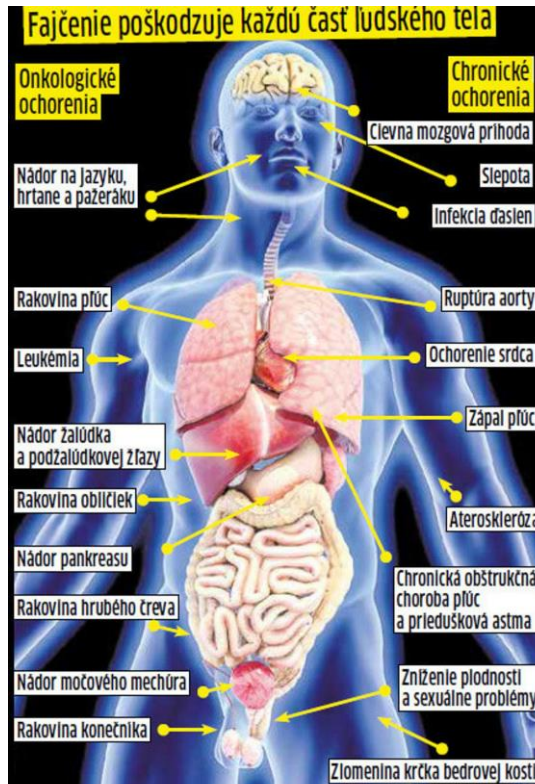


31. máj 2018



Závislosť na tabaku je chronická, ide o recidivujúce ochorenie so život ohrozujúcimi následkami. Dnes už existujú nepochybné dôkazy o príčinnej súvislosti medzi fajčením a vznikom viacerých závažných ochorení. Prestať fajčiť je prospešné pre zdravie v ktoromkoľvek veku, hoci čím skôr sa fajčiarsky návyk ukončí, tým sa riziko ochorení výraznejšie zníži. Pre úspešné ukončenie fajčenia je rozhodujúca pevná vôľa a odhodlanie, v prípade závislosti na tabaku však môže ísť o veľmi náročnú záležitosť.

Pasívne fajčenie je kombináciou dymu zo zapáleného konca cigarety a dymu vydychovaného fajčiarmi. U dospelých nefajčiarov spôsobuje pasívne fajčenie ochorenia ako rakovina pľúc a srdcové ochorenia, a okrem toho aj zdravotné problémy u detí, napríklad astmu, infekcie dýchacích ciest, kašeľ, dýchavičnosť, zápal stredného ucha a syndróm náhleho úmrtia dojčiat. Fajčiari by nemali fajčiť v blízkosti detí ani tehotných žien.



*Nauč sa ceniť si zdravie
a chápať ho
ešte predtým, ako ochorieš.*

Dofajčíte poslednú cigaretu a už po 20 minútach sa budete cítiť lepšie:

Po 20 minútach : Krvný tlak, pulz sa vráti k normálu, teplota rúk a nôh sa vráti k normálu.

Po 8 hodinách: Hladina CO v krvi klesne k normálu, vráti sa normálna hladina kyslíka.

Po 24 hodinách: Znižuje sa pravdepodobnosť infarktu.

Po 48 hodinách: Nervové zakončenia opäť začínajú rásť, zlepšuje sa chuť a čuch, lepšie čutiť.

Po 2 týždňoch: zlepšuje sa krvný obeh, funkcie pľúc sa zlepšia 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 10 rokoch nefajčenia je riziko rakoviny u fajčiarov a nefajčiarov približne rovnaké.