



**Fajčím a chcem prestať.
Ako začať s odvykaním?**

FAJČÍTE?

Mali by ste vedieť, že:

Rakovina pľúc je najčastejšou príčinou úmrtia na onkologické ochorenia. Podľa epidemiologických odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie je v súčasnosti na svete viac ako 1 miliarda fajčiarov tabaku resp. užívateľov nikotínu, čo je približne 15 % všeobecnej populácie nad 15 rokov s prevahou mužov.

Podľa prieskumu agentúry FOCUS je v roku 2023 na Slovensku až 23% fajčiarov z celkovej populácie.

V dôsledku fajčenia vzniká 90 % prípadov rakoviny pľúc u mužov a 80 % prípadov u žien. Rizikové je nielen aktívne, ale aj pasívne fajčenie a najmä dlhodobá expozícia tabakovému dymu.

Za vznik závislosti na tabaku je zodpovedný najmä nikotín, za škodlivé následky fajčenia, medzi nimi i nádorové ochorenia, sú zodpovedné toxíny a karcinogény v horiacom tabakovom dyme.

Skúšali ste už prestať?

Až 70% fajčiarov chce prestať fajčiť. Bez akejkoľvek podpory a pomoci dokážu úspešne prestať len asi 4 percentá fajčiarov.

Bezpečnejšia verzia cigariet s obsahom dechtu neexistuje. Aj tzv. „ľahké“ alebo slim cigarety predstavujú riziko vzniku život ohrozujúcich ochorení.

V procese odvykania od fajčenia môže byť informácia o dostupných bezdymových nikotínových formách kľúčová.

Čo je koncept HARM REDUCTION?

Je to minimalizovanie škôd na zdraví tých, ktorí sa svojej závislosti nedokážu vzdať.

Je to používanie bezdymových tabakových výrobkov, ktoré eliminujú horenie a spaľovanie tabaku. Bezdymové tabakové výrobky sú napríklad elektronické cigarety alebo ine inovátné systémy pre nahrievaný tabak.

Alternatívne zariadenia tabak nespália, iba ho nahrievajú pri teplote 350 °C. Bežný cigaretový dym vznikajúci spaľovaním tabaku pri 500 °C. Validačné toxikologické štúdie dokázali, že aerosól, ktorý pri tom vzniká, obsahuje o 97 % menej rakovinotvorných zlúčenín, než cigaretový dym.

NEZABUDNITE:

1. Fajčenie môže byť prvý krok k rakovine. Najlepšie je preto nikdy nezačať.
2. Poradte sa so svojim lekárom, alebo využite číslo infolinky, ktoré je na každých cigaretách: Linka pomoci na odvykanie od fajčenia 0908 222 722.
3. Pokiaľ sa vám nepodarí prestať, pri odvykaní môžete využiť nikotínové náhrady, teda náplaste, pastilky, žuvačky, nosné a ústne spreje. Táto liečba je založená na klesajúcej koncentrácii nikotínu v produkte. Závislosť sa tak postupne znižuje. Existujú aj farmakoterapie liekmi bez obsahu nikotínu.

Viac na www.nierakovine.sk v novej sekcii o nefajčení.